صحت ـ سکيا ساهتيہ مالها پستڪ ٢.

نروڳ ـ جيون

(निरोग — जीवन)

" نماڻي وينتي "

(اگر نروڳ جيون جا سڌانت سمجھڻ ٿا
چاهيو تہ مهرباني ڪري هي ڪتاب
خريد ڪريو. خاطري ڪريو تہ هن
ڪتاب جي خريديءَ ۾ خرچ ڪيل
پئسا، اوهانکي صحت قائم رکڻ ۾
ٻئي ڪيتري ٿيندڙ اجائي خرچ کان
بچائيندا ۽ اسانکي سنڌي ٻوليءَ ۾
صحت سکيا ڦهلاءَ جي ڪاريہ ۾
هٿي ڏيندا.)

قيمت: ٠-٧٥ پئسا جنوري ١٩٧٠ع Rs: 0-75

پرڪاشڪ:

قدرتي علاج پرچار سميتي

اي-٢٩٧، دس چالي، اُلهاس نگر-٤ (مهاراشٽر)

❋ نروگي جيون ❋

❋ وشيه سوچي ❋

صفحو نمبر	وشيه
١	١- ٻه اکر
٣	٢- اڳتي قدم
٧	٣- موهيڙا (PIMPLES)
٢	٤- وارن لهرائڻ مان روڳ
٨	٥- منداِئتا ميوا
٤	٦- صحت جو دشمن سگريٽ
٢	٧- آهر سنبنڌي نيم
٣٥	٨- ٻاڄين جي مهما
٣٧	٩- وديارٿي ۽ نروگي جيون
٤٠	١٠- موجوده حالتن هيٺ قدرتي علاج
٤٨	١١- ڊڪ کان ڇوٽڪاري پائڻ لاءِ هڪ سچي ڪهاڻي
٥٣	١٢- سمتي ۽ ان جي لائيف ميمبرن جي مختصر واقفيت

سمپادڪ : نرمل سياچنداڻي

نوٽ : هن پستڪ ۾ ڇپيل ليکن، ليکڪن جا شخصي ويچار آهن ۽ ڪابه وڌيڪ ڄاڻ ليکڪن کان سڌي طرح معلوم ڪري سگهجي ٿي.

— سمپادڪ

ڇپيندڙ : شري کيمچند. آر. هرچنداڻي
"چترڪلا" پريس، الهاس نگر - ٣.
ڇپائيندڙ : شري نرمل سياچنداڻي
بئرڪ نمبر ١٢٩٤، او. ٽي سيڪشن، الهاس نگر ٤.

صحت ـ سکيا ساهتيہ مالا پستڪ ٢.

نروگ ـ جيون

(निरोग — जीवन)

" نماڻي وينتي "

(اگر نروگ جيون جا سڌانت سمجهڻ ٿا
چاهيو تہ مهرباني ڪري هي ڪتاب
خريد ڪريو. خاطري ڪريو تہ هن
ڪتاب جي خريديءَ تي خرچ ڪيل
پئسا اوهانکي صحت قائم رکڻ ۾
ٻئي ڪيتري ٿيندڙ اجائي خرچ کان
بچائيندا ۽ اسانکي سنڌي ٻوليءَ ۾
صحت سکيا ڦهلاءَ جي ڪاريہ ۾
هٿي ڏيندا .)

قيمت: ٠-٧٥ پئسا جنوري ١٩٧٠ع Rs: 0-75

پرڪاشڪ:

قدرتي علاج پرچار سميتي

اي-٢٩٧، ڊس چالي، الهاس نگر-٤ (مهاراشٽر)

❋ نروگ جيون ❋

** وشيہ سوچي **

وشيہ	صفحہ نمبر
١- ٻہ اکر	١
٢- اڳتي قدم	٥
٣- موهيڙا (PIMPLES)	٧
٤- وارن لهرائڻ مان روڳ	٢
٥- مندائتا ميوا	٨
٦- صحت جو دشمن سگريٽ	٤
٧- آهر سنبنڌي نيم	٢
٨- ٻاچين جي مهما	٣٥
٩- وديارٿي ۽ نروڳ جيون	٣٧
١٠- موجوده حالتن هيٺ قدرتي علاج	٤٠
١١- ڏک کان ڇوٽڪاري پائڻ لاءِ هڪ سچي ڪهاڻي	٤٨
١٢- سمتي ۽ ان جي لائيف ميمبرن جي مختصر واقفيت	٥٣

سمپادڪ : نرمل سپاچنداڻي

نوٽ : هن پستڪ ۾ ڇپيل ليک، ليکڪن جا شخصي ويچار آهن ۽ ڪابہ وڌيڪ ڄاڻ ليکڪن کان سڌي طرح معلوم ڪري سگهجي ٿي.

— سمپادڪ

ڇپيندڙ : شري کيمچند - آر - هرچنداڻي
"چترڪلا" پريس، الهاس نگر - ٣.
ڇپائيندڙ : شري نرمل سپاچنداڻي
ٻئرڪ نمبر ١٢٦٤، او-ٽي سيڪشن، الهاس نگر ٤.

ت كتاب اُد گهاٽن

ٻه اکر

"مفت دوا گهرندڙ فقير سڏبو، پر جو قدرتي
علاج ڪريندو، اهو ڪڏهن به فقير نه ٿيندو. هو نه
نيڪ ٿيڻ لاءِ پاڻ ئي اُپاءَ سوچي ٿو ۽ علاج ڪري ٿو،
اُن ڪري هن جي همت افزائي ٿئي ٿي. هو بدن مان
زهريليون غلاظتون ٻاهر ڪڍي ٿو. جيئن وري بيمار
نه پوي. مهاتما گانڌي."

گانڌي جيءَ جي جنم شتابدي سال ۾ شروع ڪيل
صحت سکيا ساهتيه مالها جو "صحت" بعد ٻيو پستڪ
"نروگهه جيون" گانڌي جيءَ جي مرتيو ڏينهن تي
پيش ڪندي، اسين گانڌي جيءَ سان گڏ پنهنجي
ديش ڀڳتن کي پڻ شردانجلي پيش ٿا ڪريون. ائين به
جنوريءَ جي مهيني کي ڀارت جي آزاديءَ جي
اتهاس ۾ هڪ اهم استان مليل آهي ڇو ته صدين جي
پراڌينتا بعد، ڀارت پهريون ڀيرو هڪ پرجا تنتر ديس
۾ ٢٦ جنوري ١٩٤٨ع ۾ ٿيو. پر اسانکي مليل آزادي
اڌوري آهي جيستائين اسان دک، درد ۽ بيمارين
کان مڪتي پائي نروگهه جيون حاصل نه ڪيو آهي.

سچ ته نروگهه جيون هر پراڻيءَ جو جنم اڌڪار آهي.
پر اڌڪار جي حفاظت ڪرڻ جي سوجهه به ته هجي نه!
غلام منورتيءَ ۾ اسان اهڙو ته قاتل آهيون جو ٿوري
ٿوري ڳالهه ۾ منجهي ٿا پئون ۽ چاهيون ٿا ته ٻيو ڪو
مدد جو هٿ ڊگهيري. اُن ڪري جي تڪ ڪري

مٿي ۾ سور پيو يا ڪم ڪندي ٿڪ ٿي پيو يا هلندي هلندي پير مڙي پيو ته سڏايو ڊاڪٽر کي، هو وري صلاح ڏيندو ماهر جي چڪاسڻ جي، پوءِ ته اُن چڪر مان نڪرڻ ٿي محال! اڳي گهرن ۾ آزمودگار ڏاهيون هونديون هيون ۽ ٻاڙي ۾ وڏا ويڄ هوندا هئا ۽ هر تڪليف جو علاج گهر ۾ ڪم ايندڙ شين سان ٿي ڪيو ويندو هئو.

صحت سکيا ساهتيه مالا شروع ڪرڻ جو مقصد به اهو ٿي آهي ته گهر ۾ ڪم ايندڙ سهڻي کاڌي جهڙي شين جي، دوا طور ڪم آڻڻ جي ڄاڻ، عام ماڻهن کي ڏجي ۽ اها پرچرتا ملي. اسانجي مترن شري پوجراج ڇاپڙيا وٽان، هن نگر ۾ پهريون دفعو شخصي طرح قدرتي علاج پرچار ڪاريه شروع ڪيو.

قدرتي علاج پرچار سمتيءَ جي پائي وجهڻ جو جس هن کي ئي آهي. هن وقت به سمتيءَ جي پاران هلندڙ صحت سکيا ڪلاس، لئبرري، صحت ساهتيه پرچار ۽ صحت گهر کولڻ لاءِ ضروري صلاح مصلحت هر وقت ڏيندو رهي ٿو. شال سندس منو ڪامنا جلد پوري ٿئي ۽ قدرتي علاج گهر هن نگر ۾ جلد شروع ٿئي. ڪريون اميد ته سڀ پاڻ ڪ پنا شڪتيءَ مدد ڪندا.

— سمپادڪ

٣٠ جنوري ١٩٧٠ع

اي/٢٩٧، دس چالي، الهاس نگر-٣ (مهاراشٽر)

اڳئين قدم

قدرتي علاج ۽ ڇار سمتي الهاس لکرام، صحت سکيا سانگهڙ، ڦلاڻ جي ڏس ۾ آڪٽوبر ۱۹۶۹ع (گانڌي جينتي شتابدي سال) ۾ "صحت" ڪتاب شايع ڪري هڪ اڳتي قدم رکيو. هن کان اڳ سمتيءَ جدا جدا وشين تي ڪيترائي ڪتاب ڇپائي ظاهر ڪيا آهن پر "صحت" انهيءَ پڌ لک جو هڪ انمول ڪتاب آهي. هن ڪتاب ۾ ڪن خاص بيمارين تي قدرتي علاج ماهرن جا ليک، قدرتي علاج انوڀو، صحت بخش سوادي ڀوڄ وغيره ڪيترائي لاڀدائڪ ليک ڏنل آهن جي سادي ولکڻ جوڳا آهن. "هندستان" روزاني اخبار ۲۲ آڪٽوبر ۱۹۶۹ جي پرچي ۾ ڪتاب جي سمالوچنا ڪندي لکيو ته:-

"ڪتاب ۾ دم جي بيماري، لولڪ گهٽائڻ، مٽيءَ رستي علاج، ڪن مدائين ميون، کنڊ مان نقصان بابت ليک ڏنل آهن. اهو ڪتاب قدرتي علاج سان لاڳاپو رکندڙ آهي ۽ عام ماڻهن جي ڄاڻ لاءِ ڪارائتو آهي ......"

"صحت" جو مهورت اسان ۵ آڪٽوبر ۱۹۶۹، گوپالي داس الهاس لکرام ۾ ڪيو ويو (ڏسو فوٽو). اسان جو سمپادڪ شري ونڌومل دڙدالي جي-اي،

اکل ڀارت سنڌي ڀاشا فيڊريشن جا اڳواڻ جهڙوڪ سيڪريٽري ۽ چانڊڪا سنڌي جهڙوڪ ڀاشا ٻيائي جا جهڙوڪ سيڪريٽري هئا. سنڌو ليکڪ لڳ ڪ مان ، مهاراشٽرا اسيمبلي ۾ ڇوالدال ممبر، شري سنوک ايسراڻي، واڪو ريڊيو جو مالڪ ٻڌ آن موقعي تي آيل هئا. آن ڪاسواه شري ٻوسوام سهند، شري هيرا لعل، شري ٻلاٽي مدعدار آهاس لکر ۽ ٻيا ڪيترا معزز ماڻهو ٻڌ آيل هئا.

جلسو گانڌي جيءَ کي شرڌانجلي ۽ ڦول مالها ارپت ڪرڻ سان شروع ڪيو ويو. قدرتي علاج پرچار سنتيءَ جي سيڪريٽريءَ ٻڌايو ته : مهاتما گانڌي جو قدرتي علاج ۾ اٽوٽ وشواس هو. هو قدرتي علاج جي سڌانت جو سچو پرچارڪ هو. آن ڪري قدرتي علاج پرچار سنتي هن سال (گانڌي جينتي شتابدي سال) سنڌيءَ ۾ ۳ صحت سکيا سنڌي ڪتاب ڇپائڻ جو فيصلو ڪيو. صحت هن ڏس ۾ پهريون قدم آهي.

سنتيءَ جي آنرري جنرل سيڪريٽري، سچانندي صاحب، معزز مهمانن ۽ ٻين آيلن جو ٿورائتو ٿيندي سواگت ڪندي، حاضرين کي سنتيءَ جي ڪارج کان واقف ڪيو. قدرتي علاج جي اهميت ۽ ضرورت سمجهائيندي هن سڀني کي مخصوص ڪرايو ته سنڌو ليکڪ جو سڄي ڀارت ۾ سنڌين جو هڪ وڏو ۽ مکيه ليکڪ آهي اسي

هڪ قدرتي علاج گهر هئڻ ڏاڍو ضروري آهي. هن
پنهنجو ته مهاتما گانڌي قدرتي علاج گهر اُرلي ڪانچن ۾
علاج ڪرائيندڙن ۾ قريب ٤٠ سيڪڙو سنڌي آهن. اهڙيءَ
طرح ڀارت جي الڳ الڳ شهرن ۾ اهي قدرتي علاج
گهرن ۾ به گهڻا سنڌي علاج لاءِ ويندا آهن. اگر
هتي به هڪ قدرتي علاج گهر هجي ته اُهي سڀ جيڪر
هتي وڌيڪ سهوليت سان قدرتي علاج ذريعي سٺي
صحت حاصل ڪري سگهن. هن ڪم ۾ ڀاڳ سنڌين
ڀائرن ضروري قدم اڳتي کڻڻو آهي. اهڙي
سنڌيءَ ٥٠٠ چورس وال ايراضيءَ جون ٻه نيون جڳهون
سرڪار کان ايلاٽ ۾ خريد ڪيون آهن. ان جڳهه کي
قدرتي علاج گهر جو روپ ڏيڻ ڪارڻ شروع ڪرڻ
لاءِ وڌيڪ پئسي جي ضرورت آهي. جهول سيڪريٽريءَ،
سنڌي ڏاڏان داتارن کي اپيل ڪئي آهي. هن ڪارڻ
لاءِ دل کولي مدد ڪن جيئن قدرتي علاج گهر جلد
چالو ٿئي. اندازو ڪيو ويو آهي ته هن علاج گهر لاءِ
شروعاتي سامان سڙي ۽ هڪ سڄي سال لاءِ روزمره
جي خرچ لاءِ ڪل قريب ويهه هزار کن خرچ
ٿي ويندو.

جهول سيڪريٽريءَ جي مختصر احوال بعد شري
سوڀراج موٽواڻيءَ ٻوڪ آڇ ڪري ڏيکاريا ۽ شري
اچلداس لالواڻيءَ اُٺڻ سان ليڪچر ڏيڻ جي

ساري ملڪ ۾ ڦهليو. شـــري لاولداس ککواڻيءَ کي اوڪـــڙ ڪرائون جهڙو ڪ جل امڻي، سؤ اوامڻي ۽ وسعر ڏولي ڪـــري ڏيکاريون. اهن ڪـرائن ڪرڻ مان ڪمند ۾ فائدا ۽ قدرتي علاج، جل چڪتسا جي نئين اشنان وغيره مان ڪمند ۾ فائدن جي باري ۾ ٻه مختصر احوال سنڌي کي پڙهايو ويو.

سوامي صاحب شري وارڌيول ددواڻي پڙهايو ته جڏهن ارليءَ جي قدرتي علاج گهر مان هزارين ماڻهو فائدو وٺي رهيا آهن ته جڏهن الهاس انڪر ۾ اتي، اهڙو ڪيمد ۽ گولي عام جنتا کي انهن شهرن ۾ ٻنهي ڪان ٻچاءِ فائدو ڏيڻ گهرجي.

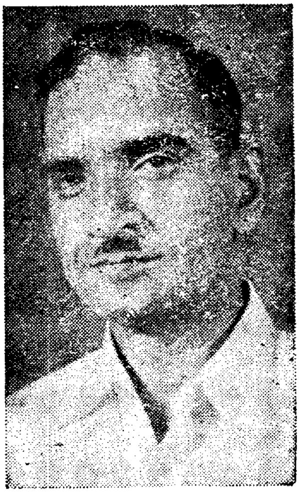
مکيه مهمان شري سمڪ اسراڻي سنڌي ڪـــي اهل ڪئي ته قدرتي علاج ۾ پرچار سمتي عام جي ٻلي جـــو هڪ سهڻو ڪـــاره ڪري رهي آهي ان ڪري هن ڪاره ۾ سنڌي کي مدد ڪرڻ گهرجي.

سوامي شانتي پرڪاش جن ڪـــاره لاءِ پنهنجي آشيرواد جـــو سنديش موڪليو. شـــري پرسرام مسند قدرتي علاج جـــي چمتڪار جا پنهنجا شخصي آزمودا پڌايا.

قومي گيت (جن گن من) سان اسو سماپت ٿيو.

PIMPLES मुंहासे مُهڙا

ليکڪ : يوڳراج چاپڙيا



ڇوڪرن خواه ڇوڪرين کي اُٺتي جوانيءَ ۾ چهري تي ننڍڙا ڳاڙها داڻا نڪرندا آهن، اُنهن کي مُهڙا ڪوٺيو ويندو آهي. مُهڙا وقت بوقت نڪرندا آهن ۽ صاف ٿيندا رهندا آهن. ڪن کي منهن تي ٿورا داڻا نڪرندا آهن ڪن جو سڄو منهن مهڙن سان ڀريل ٿيندو آهي. اگر انهن سان زور ڏيئي مهڙو صاف ڪرڻ سان ڇڪي، ۽ ڪارا نشان اُ- ٿي پوندا آهن.

نوجوان ڇوڪرا ڇوڪريون جسي بابت ۾ مهڙن کان وڌيڪ گهٻرائيندا آهن ڇاڪاڻ ته مهڙا شڪل جي سونهن ۾ گهٽتائي جو ڪارڻ بڻجن ٿا. مهڙن کان ڇوٽڪاري لاءِ بزار ۾ گهڻيون ئي دوائون، لوشن، ڪريم ۽ پائوڊر وڪامن ٿا پر فقط ٿورڙي آرام کان وڌيڪ ڪجهه به مدد ڪونه ڪن. ڪريم ۽ پائوڊر جي گهڻي استعمال سان چمڙيءَ جي ڪوملتا ختم ٿئي ٿي ۽ چهري

۽ ٻه ڀيڪي خراب ڪيرائڻ ٻاڪ وڏي آهي. انهن ڪري ڪيترن انسانن کي زندگي ڀر لاءِ ڪرائي ٻاڪڙ جو غلام ٿي رهڻو پوي ٿو.

علامتون:

قبضي، زبان مٿان سفيد خراب ٻاٻي ڪندڪي، واءِ ۽ گندي ٻاس، چهري تي سفيد يا ٻاٻي يا ڪاري مٽي سان داڻا، داڻن وٽ ٿوري سوڄ ۽ ٻاڙهڻ، چمڙي سان داڻن ۾ هلڪو سور.

چار ڪارڻ:

١- جڏهن شروع ۾ ٻڌا ٿيندا ڪچرو ڪاڪوس، ٻيماب، ٻاهر ۽ ٻکهو ذريعي ٻوريءَ طرح ٻاهر نڪال اندر اٿي اٿهن کڄي. غلاظت ڪٺن جي ڪومل چمڙيءَ ونان ڦاٽي ٻاهر نڪري ٿي. مهڙن جي داڻن ۾ سفيد ٻيلو رونڍو، ٻدن جي غلاظت آهي. قبضيءَ کان ٻچڻ لاءِ خبرداري وٺي ٻيٽ صاف رکڻ سان مهڙن کان ٻچاءُ حاصل ڪري سگهجي ٿو.

٢- ڪاڌي ٻيٽي ۾ غلطين ۽ ٻد ٻرهيزيءَ سبب ٻيٽ ۾ خرابي وڌڻ سان مهڙن کي جنم ملي ٿو. ٻيا ٻڪ ڪارڻ، ٻيا ٻج گرم ٻاڇ ٻيلڻ، ٻوڙ ٻوچ مصالحن، گندي ماس مڇي ٻڌن ۽ گرم ڪاڌن جو ڪٿو ۽ ٻيهتر واهور ٻه وقت ۾ رويو. ٻيدا ڪندو رهندو آهي.

٣- غلط وڻٽن رکڻ يا ڪام واسطا کي دٻائڻ ڪارڻ

پيدا ٿيل جوش جو اثر جو اسر، موهاڙا ٿين ٿا. ڪروڌ، ڏپ ۽ چنتائون به رت کي خراب ڪن ٿا.

۴- نوجوان ڪنوارين ڇوڪرين کي ماسڪ ڌرم جي تڪليف سبب موهاڙا نڪرن ٿا.

علاج:

۱- پراڻي قبضيءَ کان ڇوٽڪارو وٺڻ لاءِ هڪ ڏينهن روزا رکڻ لاءِ ليمي جي رس ملايل اهڙي سوسڙي اڌ سير پاڻيءَ سان اينيما وٺي پيٽ صاف ڪجي.

۲- روزانو صبح وقت ورزش خواه ڊگها ساهه کڻڻ جو ابياس ڪرڻ ۽ اس سدائين سان ٻاهر ڌوپ ۾ رت صاف ٿئي ۽ ڦڦڙن کي ٻاهر کان آزاد رکڻ لاءِ خبردار رهجي.

۳- پيشاب صاف رکڻ لاءِ روزانو نهراڻي هڪ ليمي جي رس، ساري يا گرم پاڻيءَ ۾ اڻاري يا تازي پاڻيءَ ۾ پيئڻ گهرجي.

۴- واسنا سنبندي جوش کي ضابطي ۾ رکڻ لاءِ هر وقت پيشاب ڪرڻ بعد موتر اندريءَ مٿان ٿڌو پاڻي وجهڻ جو اڀياس رکجي.

۵- ماسڪ ڌرم جي تڪليف سبب موهاڙا نڪرندا هجن ته نهراڻي هڪ موري پڇن سمهڻ کانئڻ جو اڀياس رکڻ سان آرام ٿيندو.

۶- موهاڙن کان ڇوٽڪاري لاءِ شام جو هڪ برتڻ ۾ ٿورو پاڻي وجهي ٻاڦ تيار ڪجي ۽ اڪون اوني

ٻرن جو ٻيڪڙ کولي ڇوري لي اٽاڪ جو سيڪ ان تي
مٿان لاءِ ڏيڻ بعد الڏي آلي ٽوال سان مٿس اکين صاف
ڪجي. باقي لڪڻ سان ڇٽڙيءَ جا سوراخ کلندا ۽ ٻاهر
ذريعي صفائي ٿي ويندي.

٧- رات جو سمهڻ جي وقت هر وزن گلسرين ۽
ليمي جي رس گڏي مٿن کي مالش ڪري آرام
ڪجي. صبوح جو اٿڻ وقت گڏي ٻاڦ جا مٿن تي
خوب ڇنڊا هڻي ڌوئي صاف ڪجي.

٨- موهيڙا گهٽا هجن ته روازي سدائين ڪان هڪ ڪلاڪ
اڳ مٿن تي گهاٽو مکڻ الڪجي ۽ سدائين وقت ڌوئي
صاف ڪجي. مکڻ ۾ ليمي جي رس وجهجي ته
بهتر ليندو.

ڪاڏو:

روزانو ڪاڏي ۾ ٿلهي اڻ ڇهڻل اٽي مان ٺهل روٽي
۽ ڪاڌو لائق ڪڪي ته کڄون سبزاون جهڙوڪ ته، ڪڙها
ٽماٽا، بصائي ڪجرون، پالڪ سهڻ سوري، واڪي يا
ڪڪڙي، ٻالڪ، ٻيس گراي، سلاد جا پن ۽ ڪچو بصر
وغيره هڪيءَ طرح ڇيڙي کاڌا ضروري آهن. روزانو
ڪجهه لازو ميوو به ضرور استعمال ڪرڻ گهرجي.

ٻرهيز:

١- آچار، اوڇ، گرم مصالحو، ترل شيون، ڏاڍ ههڙ

ڪاڻو، مٽي مان ٺهيل شيون، جهڙوڪ ڪاغذ ۽ ٻيون
استعمال شيون.

٢- ڪروڙين ۽ ڪامي واپارن کان ٻچو لاءِ خبردار رهجو. واسطا ڪندڙ دوشن، فاحش ساهتيه ۽ غلط سڪيت کان پرهيز ڪجو.

نوٽ: مٿين قدرن آڌارن ۽ وچولي سان موهن ڄاڻڻ ٺيڪ ٻيو سان گڏ ملڻ لئي چاهيون ۽ اکين ٻڌسان ڪارا داغ هوندا ته اهي به صاف لئي وڌندا.

يوڳراج چاپڙيا
١٨٢ پالمڪر ڪالوني،
اندور - ٢.

ويدڪ، يوناني ۽ ناٽي جي
سيڙپ لاءِ ملو:

سنڌ گيلارام ٻدراڻي

١٠٢، "سيما" سکوٺو جي مٿان،
ڄمالي بازار، سنڌ نگر - ٢.
(ٽائيم ٧ کان ٨)
اوسٽ: واهو گهٽ ڪرايو ٻيو پهڻجو ٻاڪ
ٽائيم لئي ڦيرون ڀرايو.

وارن لهرائڻ مان روڳ

(ڊاڪٽر نانڪرام سندر راڻي، جهانسي)

(اڳين ليک ۾ وارن جي فائدن جو بيان ڪيو ويو آهي. هن ليک ۾ وارن لهرائڻ يا ڪترائڻ مان جي نقصان يا بيماريون پيدا ٿين ٿيون، تن جو بيان آهي.)

مٿي جا وار: مٿو يعني ڪوپري وارن سان ڍڪيل آهي. ڪوپريءَ ۾ مغز (Brain) يعني دماغ رکيو ويو آهي. جو ساري شرير جو اهم حصو يا هيڊ ڪوارٽر آهي. ان کي سرديءَ گرميءَ کان بچائڻ لاءِ قدرت جهڙو انتظام وارن جو ڪيو آهي. شايد ۾ ڪٿي ٻيو گرمي دماغ ۾ اچڻو ڪٿي لڳي ۽ وار وڏا گرميءَ کي هوا ۾ نيڪال ڪيو ڇڏين ۽ انهن سرديءَ ۽ وڏا گرميءَ کان مغز (دماغ) کي بچاءُ ڪن ٿا ۽ وڏا گرميءَ سرديءَ جو Balance ضد ۾ رکيو وڃي آهي. جنهن ڪوپريءَ جا وار ڪٽائڻ کان وڌندا رهن ٿا تن ماڻهن جا لهندا رهن ٿا ۽ مغز مان نڪرندڙ ڪرنگهي جي ڏوري Spinal Cord جو ساڳي طرح بچاءُ ڪن ٿا. ڏٺو ويو آهي ته جڏهن انهن کان ڪڍيا ويا، ته لهرايا جن ته ڪرنگهي جي ڏوريءَ جي چوڌاري وڏي وڌندا آهن ۽ ڏوريءَ جي پوري حفاظت ڪندا آهن. وارن لهرائڻ سان

اسين اهڙي قدرت جي فائدي کان محروم رهون ٿا ۽ دماغ جي بيمارين ۽ ڪرنگهي جي بيمارين جا شڪار ٿيون ٿا جن کي ڊاڪٽر ۽ حڪيم جدا جدا نالا ڏنا آهن جهڙوڪ: دماغ جو اُڀار Brain Fever، ڪرنگهي جي ڏوري جو اُڀار Spinal fever وغيره. جڏهن پاور هائوس کي نقصان رسي ٿو تڏهن ساري انهي سسٽم ۾ رولو پئجي ويندو آهي ساڳيءَ طرح اسان جي شرير جي پاور هائوس (دماغ) جي ڪم (خراب) ٿيڻ سان شرير جي ساري نسن سرشتي ۾ رولو پئجي ويندو آهي. شرير جي جڏهن شڪتي گهٽجڻ شروع ٿيندي آهي. شرير جي شڪتي گهٽجڻ سبب ڪيترن روڳن جو پيدا ٿئي ٿو.

ڀروان (اکين جا وار): اکين جي مٿين ڀاڱي جي سنڀال ڪن ٿا. ڀرون جا وار اک جي تاري جي سنڀال لاءِ آهن. انهن جي هئڻ سان اکين جي گرمي اپڪال ٿي ٿيندي آهي يا ٻاهران دز يا هوا جا ڪڻا اندر اَک ۾ ڪاهيا ويندا آهن. اکين جي گرمي وڌڻ سان اکين جي لالاڻ ۽ اکين جو اُڀار ۽ اهڙيون اکين جون بيماريون اچن ٿيون.

نڪ جا وار: نڪ جي رستي جا ٻاهران هوا اسين ساهه کڻڻ سان اندر موڪلي رهيا آهيون. ان هوا کي مٽيءَ ۽ جيوڙن کان بچائڻ لاءِ ڇاڻي جو ڪم ڪن ٿا.

هوا کي چاڻي صاف ڪري ڦڦڙن ڏانهن موڪلين ٿا.
نڪ جي وارن ڪٽائڻ سان ٻارڙن زڪام لڳڻ جو ۽
اڳتي هلي نڪ جون بيماريون جهڙوڪ نڪ جو مرڪو
۽ ڳلي جون بيماريون ۽ ڦڦڙن جون بيماريون لڳن ٿيون.

مٿون: مٿي جي وارن جا ٻه ڪم مکيه آهن. هڪ
ته، اُهي ڏاهن وانگر هوا لاءِ وڏي چاڻيءَ جو ڪم،
ٻوراڙين هوا مٿين مان ڇڻي ٻاهر اندري چاڻي اُهي جي
وارن مان لنگهي اُرگهت مان ڦڦڙن ڏانهن وڃي ٿي،
ٻيو ڪم آهي مٿين جهڙپ ۽ مٿين ڏاڍن ۽ مهارن لاءِ
اوٽ، مٿين جي وارن جون پاڙون مهارن جي اسن سان
ڳنڍيل آهن ۽ انهن جو ڳنڍو پاڙي ۽ وڏيڪ گرمي هوا
۾ ڇڏن ٿا ۽ مهارن کي هوا مان آڪسيجن ڏيان ٿيون.
مٿين لوراڻ سان نڪ جون بيماريون، مهارن جون
بيماريون لڳن ٿيون جهڙين سبب ڏاڍ ٻاڪ ڪمزور
ٿيو پون.

ڏاڙهيءَ جا وار: ڏاڙهيءَ جي وارن جو ڪم
آهي هيٺين ڏاڙن، ڏاڍن ۽ چپ جي سنڀال. ڏاڙهي
لوراڻ سان ساڳي اهڙي هيٺين ڏاڍن ۽ چپ لئي اثر
ٻري ٿو. ڏاڙهيءَ جا وار مٿين جي چمڙيءَ ۽ ڳلن جو
اوٽ ڪن ٿا. آڳوڻي مان ڏاڍو وڏو آهي ته، ڏاڙهي
مٿين ا، لوراڻ وارن کي موهڙا ئي اڪرندا آهن، جٿن
جٿن عمر وڏندي رهي ٿي تٿن شهر جا الڪ ته،

وڏن ٿا. انهن جا ڳلاڦوڙا Thyriads آهن، وڏا ٿيندا رهن ٿا ۽
ڏاڙهي ۽ وڏا ڏندي چوطرف منهن ۽ ڳلي جي ٽالهيءَ
جي سنڀال ڪندي رهي ٿي.

ڪڇن جا وار: ساڳيو ڪم ويٺا ڪن ۽ ڪڇن جي
اندران اُڏڻ ۽ ٻاهران پاڻي جو نيڪال ٿيا ڪن.

بغلن جا وار: هنن وارن وسيلي ڦڦڙن ۽ ڇاتيءَ
جو گندو پاڻي ٻاهر گهڻو نيڪال ٿيندو آهي. ٻاهريءَ
ٻکڙ مان نڪرڻ ۽ اندري آهي جنهن کي صاف ڪرڻ
ٿيندو آهي. نڪرڻ مان ٿانءُ آهي ته اندر جي
غلاظت نڪري رهي آهي. انهن اها صفائي ته نه
ڇاتيءَ ۽ موڪڙن ٻکڙ مان ڪڍڻ لاءِ وار لهرائي ٿا
ڇڏيون. ”ته هواڻو پاس ته وڃڻي اسري“
ڪيتري ئي انسان جي ازوجهالي آهي. بغلن لهرائڻ سان
ٿوري گندگي ئي ٿي نڪري. ڦڦڙن ۽ ڇاتيءَ جا روڳ
پيدا ٿيندا آهن. ڪيترن کي بغلن ۾ ڪڇوراڻون
[بغلن ۾ ڦرڙيون] نڪرنديون آهن. بغلن سالم هئڻ
واري کي ڪڇوراڻي ڪڏهن به نه نڪرندي.

ڇاتيءَ جا وار: ڇاتيءَ دوارن ٿيل ساهه کڻڻ
وڌندو آهي ۽ ڇاتيءَ جا وار اندران ڇاتيءَ ۽ ڦڦڙن مان
خراب هوا ۽ پاڻي ٻاهر ڪڍن ٿا ۽ صاف هوا اندر
وارن واٽ اندر موڪلن ٿا. ڇاتيءَ جي وارن لهرائڻ

سان ڦڦڙن جون، دل جون ڌمڪارون ۽ چالہ ۾ سوچ لهندي آهي.

مرداڻي خواه زناڻي عضوي جا وار: هنن

وارن جو بالغ شرار ۾ تمام گهڻو اثر آهي. انهي وار مٿان، جي گرمي کي ٺيڪ رکندا آهن. بغلن ۽ وارن جي غلاظت کي ٺيڪ رکندا آهن. گرمي ۽ ٿڌ کي گهٽائيندا آهن. جڏهن ڪري ڪام ڪرڻ ۾، گهٽ رهندي آهي. انهن وارن لهرائي سان وارن جي غلاظت صاف ٿي لهندي آهي ۽ وارن جي شڪل گهٽجي آهي. وارن، اندي لهندي آهي ۽ وارن بابت [ذات] جي ڌماري ٿيندا لهندي آهي. مرد ۾ سچ دوش لهندا آهن ۽ مٿان جون ڌمڪارون. زالن جي حالتن ۾ زنانيون ڌمڪارون.

باقي شرار لئي ته ٿورا ٿورا وار رهن ٿا جي ته شرار جي غلاظت سانڀي اندر صاف رهندا ڪن ۽ ڇوڙيءَ جي روڳن کان بچائيندا ٿا آن.

قدرت ڀلهجا ڪم ڀالئي ڪندي رهي ٿي ۽ هر طرح انساني شرار جي سنڀال ٿي ڪري. اسين فقط سمجهڻ ڀليرائي ڪندا رهون. جيئن وڃڻ جا سڙيل سڪل ٿن ڀالئي ڇڏيو وڃن لڳن جيو جي شرار جا وار ۽ انڪا ٿيو ڇڏي ٿو اندا آهن ۽ ٿاڙا ٿيا ابرندا رهندا آهن. اسين انسان قدرت کان مٿين مرڻي ٿئي هٿائي Artificial Life ڏانهن ڇڪجي رهيا آهيون. قدرت

جي سوغات کان محروم رهي ٻاهرين ملڪن جي دورن تي نڪتي ٿا سڙا ٻوٽيون ۽ دوائن تي پئسو ٿا برباد ڪرائون. ناراضيون عادتون ڪين ڇڏيون. قدرت سان لڙائي لڙون. هار کائي به ته ڀلا سکون. روز ڏاڙهي ڇٽرن صاف ڪيون ٿا پر نئي ڏيهن ساڳيون آيون اچن. ڪيترو نه قدرت جو ورونڌ، پر قدرت ڇڏڻ واري نه آهي. پنهنجو حساب چڪائي وٺي ٿي. شال اسين انسان پنهنجي غلطي سمجهي قدرت جي همت ۽ شرير کي سوڀيون ۽ شرير کي اروڳ بڻايون. شرير جي واڌ سان وارن جي واڌ ٿيندي رهي ٿي. جيئن شڪتي اندران جاڳي ٻاهران شرير جي وڪاس ٿي ڪري. قدرت اسانجي ماءُ آهي. ٻارن وانگر ٿي پالي. شال ماءُ جي مهر کي سڃاڻون ۽ جيئن سکي رهون.

نياپو

ٻار ٻاهر وڃي آئي، ٻـرار لئا ڪري، محبت سان ڪمائي، ساٿ ڪاڏو ورائي، سچائي، شعر ۽ امرتا جي جيون سان منزل تي رسيو. اهو قدرتي علاج جو چڪر ٿي اچي رهندو!

- روپ ناٿاڻي

منداڱلا ميوا

نرمل سيتاچنداڻي

ڀوءِمڱ   मुंगफली   Ground nut

ڀوءِمڱ هڪ سستو نائٽروجني کاڄ آهي. ڀوءِمڱ جا نائٽروجني جزا (Proteins) انهن جي واڌ لاءِ اهڙن سڀني غير ويهنو ادارن کان وڌيڪ جلد هضم ٿيندڙ آهن. کير مان ملندڙ نائٽروجني جزن (Casein) جي ڀيٽ ڀوءِمڱن مان ملندڙ نائٽروجني جزن (Lysinc) سان ڪثي وڌي آهي. اهڙيءَ طرح کير جي ڦراب ۹ ٻهڙن مان ملندڙ نائٽروجني جزا، هڪ ورل ڀوءِمڱن مان سولائيءَ سان حاصل ڪري سگهجن ٿا. خوراڪ ماهرن جي چوڻ موجب ڀوءِمڱن ۾ سيڪڙو ۴۰۵۰، نائٽروجني جزا ٦٥٧ ٪، مٺاڻ ٢٠٤٣، ڪئلشيم ٠٠٥٥، فاسفورس ٠٥٣٩، ٿلهي ٿڌرائي لوڻ ١٥١، ڪاربوهائيٽ ٧٦٩ ۽ ڦوڙ ٣٤١ سيڪڙو آهي. ڀوءِمڱن ۾ وٽامن اي، ٻي، ڪالشيم، ۽ فولاد ۽ وٽامن اي ٻڻ آهن. اُن ڪري واڌو نائٽروجني جزن جي کوٽ جي پوراڻي ڀوءِمڱن جي واهپي سان آرام سولائيءَ سان ۽ ٿورو خرچ ۾ ڪري سگهجن ٿا.

ڊاڪٽر آر- اين- چوپڙا، ايم- اي، ايم- ڊي جو چوڻ آهي ته ڀوءِمڱن جو تيل (Olive Oil) سان هر طرح

ٻڌائي سگهجي ٿو، ته ڪري واپاري طبقو موهن جو
اهل شهرين ۾ ايندڙ ڪري وڏيون زيورن جي ڳالهه سان
وڪڻندا آهن.

موهن لباس، ڪپڙا، سڪيل، اوزار، پڪل،
ارڙل، چوڙا، سيلا ڪڪل مطلب ته، هر ڪموڙي واپارا
وڃن ٿا. ٻار جو سوال ۽ خورش اسان ڪٿان موهن ۾
آهي سو اسان ڪوڙان ۽ ڪٿي؟ موهن جو اهل هڪڙو
عام ڪهڙو ۽ ڪم ايندڙ اهل آهي. عام طرح هي سچي ڳالهه
جي عوض ڪم آندو وڃي ٿو. موهن مان اهل
ڪڻڪ ٻڌ ان مان ٻهي ٿوڪ، ڪڻ ڏيندڙ چانورن کي
ڪارائو ويندو آهي يا زمين ۾ ٻاڙ ڪري ڪم آندو ويندو
آهي. خوراڪ ماڻهن جو وڏو آهي ته، اهو ٿوڪ ٻج
خورش بخش آهي ۽ غريب ان جي واهپي سان سڀ
۾ الڳ وجهي ٻڪري جي ڳوشت امام سولائي سان تياري
ڪري سگهن ٿا. چانهن جو چوڪ آهي ته ڳڻ ڳالهه واپاري
لڙائي ۽ جيئن ڏوڪن کي موهن جو ان ڪاٺ ٿاهه
ڏاڍو ويندو هئو. اهڙي طرح پاڻ جي هڪ الاهه آشرم
۾ ڇڏين ڪان چوڏهن سال جي قريب ١٢٠ ڪروڙ ٻارن
کي روزانو هڪ آلوس موهن جو اناج ڪاڏي سان
ڳڻ اڳالار ڪيو. موهن ڪارخانو ايند ڏنو وڃي ته، سڀ ٻار
ته ڳڻو وزن ۾ ڏٺو. ۾ ڏٺا ار ڳاڙها ڳلا، ڳوشت ڀريل
ٿي ويا.

ڪن ڪاڻ خوراڪ جي پيٽڪن ۾ اڪيلي آهي اـــ، ۽ ٻوهيڪ ڏيڍ هضم آهن. ۽ جيڪڏهن ٻوري انداز ۾ چڱيءَ طرح چٻاڙي کاڌا وڃن ته ٻوءِ ڏيڍ هضم ا، ٿيندا. ساڻ اڪيل ٻوهيڪن ۾ اـــ، وٽامن اي ۽ سي اـــ، چڱو ٿئي ٿو. مڇن پڪڙڻ جا ٻيهار ۽ ٻوهيڪ، پيا ڪيڏهن ٻوٽ جي واپاري سڪون لاءِ. واڻي سور جي اڪلهف ۾ سڄ ٿئي بعد ٻوهيڪ ته کائي کورجن.

چڱو وڌيڪ آهي اـــ، ماڪيءَ جـــي مک ۽ ماناري کاڌو اـــ، ماڪي ملي سگهي ٿـــي ۽ ساڳيءَ طرح کهڙ ڏيندڙ چاڙو کاڌو اـــ، کهڙ، مکڻ، ڏڌ، ڏهي ملي سگهي ٿي. اهو سچ آهي ۽ ٻارڪن جـــي چاڻ لاءِ اهو پڪائڻ ضروري آهي اـــ، تازن ٻوهيڪن مـــان خورش بخشيندڙ، کهڙ، مکڻ ۽ اٽون کهڙ جـــون شيون وغيره سولائيءَ سان ٺهي سگهن ٿيون. ٻوهيڪن مان کهڙ ٺاهڻ جو طريقو هن ريت آهي:

تازا ڪچا ٻوهيڪ، اـــ، ڪلاڪ کن پاڻيءَ ۾ ٻاڦ رکجن. پوءِ ٻوڙ ڪٽي اُهن جـــي مٿن ڳاڙهي کـــل لاهجي. اُن بعد اُهن ڏاڻن کي اهڙجي. ٿڌل پاڻيءَ ۾ ٻاڻي وجهي ٻوٽي اُن کي چاڻجي. اهڙي طرح چاڻيل اچي ٻاڻيءَ کي کهڙ جهان هرائولي ڪم آڻي سگهجي ٿي. اهـــا ٻاڻيءَ (کهڙ) گاڏهه، مڇن جـــي کهڙ کان هلڪي ۽ جلد هضم ٿيندڙ آهي. اُن کهڙ ۾ ٿورو ڏڌ

(سنباٽ) وغيره جهڙي ٿڌي ٿاهي سگهجي ٿي. اُن
کي ووڙي واپرائي سگهجي، ٻڌ ٺاهجي ٿو. اُن کير کي
ڦٽائي پنير ٺاهي سگهجي ٿو. ساڳي طرح اُن مان
مکڻ سڀ کير مان ٺهندڙ شيون ٺهي سگهن ٿيون.

Date खाजूर کجور

کجور ڏاڍو مزيدار هڪ ميوو، سوادي، خوراڪ
بخشيندڙ مشهور ميوو آهي. هندستان ۾ وڏي تعداد ۾
کجور جي فقط مڪ، ڪاڏي جهڙو ساٿ ن آهي جيڪو ڪ اُن
کجور جي وڻ ڪاسم ڪرڻ جو ڪم ڪرڻ جو اصول ڪري ٿي ڪال.
ايران ۾ ڪرمي ۽ ٻوري جي ٻوٽي مٿان ساڻ کجور جي
ڪڙي مان جلد ٿلهو ڦٽي نڪرندو آهي ۽ هوءَ ٻيا
ٻوٽا وڌندي رهندا ۽ پنجن سالن بعد اهو وڻ ڦل
ڏيڻ شروع ڪندو آهي. هڪ ٿلهو کجور جو وڻ هر سال
۾ ڏيڍ سؤ کان ٻه سؤ رتل تائين ڦل ڏيندو آهي.
کجور شروع ۾ ساوي، پوءِ ڳاڙهي ۽ آخر بعد پڪي ٿئي
ٿي. مارڪيٽ ۾ کجور جا ڪيترا قسم ملن ٿا جن ۾
خاص ڪري ١- ڳاڙهي کجور، ٢- ڪارل، ٣- ڇوهارا
ٿين ٿا ۽ اهي ٽن قسمن ۾ ٿي ڪيترا ئي قسم آهن جيڪي
هڪ ٻئي کان رنگ، سائيز ۽ سواد ۾ الڳ آهن.

کجور مان ملندڙ خوراڪ جو اندازو ايران جي رهاڪن
جي اندر ۽ ٻاهرين ڏس سمجهي سگهجي ٿو. خوراڪ
ماهرن جي راءِ موجب سرسري طرح کجور جي

١٠٠ گرامن ۾ پروٽين ٣٥٠، ٿلهه ٠٥٢، معدني جزا ١٥٣،
نشاستو ٦٧٥٣، ڪيلشيم ٠٥٠٧، فاسفورس ٠٥٠٨، پوٽاشيم
٢٦٥١٠، فولڪ، ٠١٥١٢، لوهه ١٥٦٠ ملي گرام، وٽامن اي ٠٠٦٠،
١ يونٽ، ٿائمين ٩٠ مائڪرو گرام، رائبوفليون ٥٨٠ ملي گرام،
۽ نائياسين ٣٠ مائڪرو گرام ۽ ٿورو اندازو وٽامن سي،
ڪلورين ۽ پڪڙهڻ اٺ ملن ٿا.

کجور مان لعاب ڪندڙ جلد هضم ٿيندڙ ۽ جلد رت ۾
ملي ويندڙ آهي. ان ڪري ڪمزور ماڻهن ڪندڙ ڪان
گهٽي وڌيڪ سٺي ۽ ماکيءَ جهڙي ئي خوراڪ ڏيندڙ
آهي. سچ ته، کجور مان لهندڙ ڪنڊ (Composition)
۾ ماکيءَ کان به، وڌيڪ سٺي آهي ۽ ماکي ۾ وري ان
کان گهٽ گهٽ آهي. ان ڪري ته، ڏکيو غريبن ۽
ڪمزورن لاءِ سٺي خوراڪ آهي ۽ ٻين سڀني لاءِ به هڪ
سٺو ڪاڄ آهي. ڪجهه دور ڪمزور لاءِ اهو فائديمند
آهي. کجور مان ڪڻ به ڪاڏي ويندي آهي ۽ ڏڏ (گڙ)
مان به ڪاڏي سگهجي ٿي. هاڻي ته کجور جي وڻ جي
تاڙي رس ”نيرا“ جي نالي سان بازار ۾ وڪامي وڃي
ٿي ۽ سچ پچ هڪ سٺو پيئڻ آهي. تاڙي رس ته،
وڪامڻ جي حالت ۾ ان مان گڙ، کنڊ ۽ شراب ٺاهي
وڪرو وڃي ٿو. پر وڻ مان رس ڪڍڻ جي حالت ۾
ڦل سٺو نه ٿو ملي پر جهڙن ته، هندستان جي آبهوا ۾
کجور جو وڻ ڦل سٺو نه ٿو ملي پر جهڙن ته هندستان

جي آڳاٽا ۾ کجور جو وڻ، ڦل سڄو ان ۽ ڏاڍي اُن ڪري
اُن جي رس ڪيڏي وارالاڻا وڏڙڪ ڦهليل آهي. سڄي
کجور کي ڪٽي ڪکڙن ڪيڏي چالو ۾ سڪائي
اَڏڻ ٿاهي وڪيا ويندا آهن جي ڇهه سال سڄي لهواي ؟
سولائيءَ سان وڪڻي سگهجن ٿا. کجور ڳاٽا لاءِ اُن جي
وڏڙڪ سنڀال ڪرڻ کپي ڇاڪاڻ ته اُن جي لڳڻ-ڳدار
ٻاهري کي مٽي ۽ گند جلد چهڙي او ڏوي اُن ڪري
ڳالهڻ يا ڪم آڻڻ کان اڳ، چڱيءَ طرح ڌوئي صفا ڪرڻ
کپي. کجور کنگهه ۽ ڇاتيءَ جي تڪليف ۾ ڏاڍي
ڪارائتي آهي. جسماني ڪمزوريءَ لاءِ
هڪ سٺو علاج آهي. کجور جي ڪکڙن مان ڪاڌي
ڳاٽا ٿاهي ويندي آهي. ڪکڙن ڪٽي ٻاهر ملائي،
ٻهست ٿاهي اکين ۾ لڳائڻ سان اکين جي ڏاڍ دور
ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿي. مٽي ۾ لڳائڻ سان مٽي جي
سور دور ڪرڻ ۾ ترس فائدو ڏئي ٿي. موهن کي
سالڻ لاءِ ڪکڙن جو دواهون چڱو ڪارگر ٿئي ٿو.

With best compliments from :-

RAJ ELECTRIC STORES

Main Dealers for :-

TOSHIBA ANAND LAMPS & TUBES. KIRON LAMPS. KHOSLA ACCESSORIES. SUPER FLUORESCENT CHOKES & FIXTURES & EVERY THING ELECTRICALS.

684, Main Road, ULHASNAGAR-3.

هي به پڙهو

صحت جو دشمن سگريٽ

شري منوهر لعل ورما، الله آباد

جي هندي ليک جو ترجمو

تماڪ اصل ۾ اتر آمريڪا جي پيدائش آهي. سنه ۱۴۹۲ع ۾ ڪولمبس پهريون دفعو ڪهوا ان تماڪ يورپ کڻي ويو هو. پارس لاءِ اهو اڍائي سو سال پوءِ جڏهن سنه ۱۶۰۵ع ۾ پورچوگيز تماڪ هندستان ۾ اڪبر بادشاهه جي دربار ۾ کڻي آيا هوا. پورچوگيزن وانگر چروٽ رستي تماڪ ڇڪڻ ۾ هندستاني ڪامياب نه ٿيا. اڪبر بادشاهه جي حڪيم ابوالفتح گيلاني تماڪ جي وڌندڙ استعمال لاءِ حقي ۽ چلم جي ايجاد ڪئي. تنهن بعد مغل حاڪمن ۽ راجائن وٽ قيمتي حقا ۽ اوطاقن ۾ وڏن شاندار چلمن رکڻ جو رواج پيو. اڄ تائين به ڪي حڪيم ڪن مرضن کي [illegible] جي الرهمت بيڙي سگريٽ پيئڻ جي صلاح ڏيندا رهن ٿا.

ساڍن ٽن سؤ سالن جي پراڻي غلط عادت اڄ ايتري ته وڌي آهي جو اڄڪله بيڙي سگريٽ جي غلاميءَ ۾ نوجوان، اديب، مزدور، شاهوڪار، راجي

ماڻهو، ليکڪن، ڊاڪٽر، وڪيل، ساڌو سنت، انهيءَ
عمر جا ڇوڪرا ۽ نوجوان ڇوڪريون به سگريٽ واپرائڻ
لڳيون آهن. هر آفيس، گهر، گهٽيءَ ۽ رستي تي
زهريلو دونهون ڦهلائيندڙ انهي سگريٽ ڇڪيندڙ
ضرور ملندو. ٻهراڙي سڪولن ڪاليجي وديارٿين ۾
سگريٽ جي عادت ڪارڻ نظر ڪمزور، يادگيري
ڪمزور، بدهضمي ۽ چڙچڙالو طبيعت وڌندي وڃي
ٿي. سگريٽ پيئندڙ اکيون ڪمزور ۽ ڦڦڙن کي
جهر ڏئي لڳن. هيترو سگريٽ جو واهپو وڌي رهيو
آهي اوترا ڊاڪٽر ۽ ڦڦڙن جا مرض وڌي رهيا آهن.
انهيءَ ڪري اهڙيءَ سان وڙهڻ سبب حالت نهايت
چوڪي ضرور آهي.

اڄ اسانجي ديهاتين جي شڪل مان تندرستي
غائب نظر اچي ٿي. چپ ڪارا، منهن پيلا، اکين جي
ڏوڏاري گڏون ۽ آتم وشواس جي گهٽتائيءَ جو هڪ
ڪارڻ، انهيءَ سگريٽ جو واهپو آهي. افسوس جو
هوٽلن، ڪلبن، پارڪن، شادين، غمن ۽ ڪمرن
دڪانن خراب ڪرڻ ۾ انهي سگريٽ جهڙي اصلاحڪار
شيءِ سان خوشامد (سواگت) ڪئي وڃي ٿي. ڪيترا
اڻڄاڻ ۽ جاهل سمجهيا ماڻهو انهيءَ سگريٽ مان
لذت سان دونهون ڪڍي ۽ فخر وٺن ٿا. انهي
سگريٽ جلائڻ مان هڪ طرف ماڻهو پئسن کي جلائي

وڃان ٿو ڪري ۽ ٻئي طرف پنهنجو آدر به ڪارو ٿو
ڪري. انگريزن او جوان ۾ بيڙي سگريٽ جي گندي
عادت، ڪمزوري بيماري ۽ ٻاهي ٢١ سالن ڏيش
جو آئينده اولاد ڪري چٽ ڪندي .

هندستان ۾ ١١٢٣١٩٧٣٦ سگريٽ روز پيئي ٧٧٩٣٠
سگريٽ هر مهيني ۾ جلايا وڃن ٿا. جيڪڏهن هڪ
سگريٽ سراسري ٽن پئسن ۾ ملندي هجي ته روزانو
٣٥٠٦٨٦٦ روپيه ۽ هر مهيني ۾ ١٤٦١١٩ روپيه سگريٽن
تي خرچ ٿين ٿا.

ڀارت ۾ هڪ سال ۾ ٤٠٠٦ ڪروڙ سگريٽن جو ڪاتو
آهي. جيڪڏهن اهڙن سگريٽن کي هڪ سڌي قطار
۾ رکجي ته ١٩٠٢٢٢٥ ميل ڊگهي لائين ٿي ويندي.
ڌرتيءَ کان چنڊ ٢٢١٦١٠ ميل دور آهي ۽ سگريٽن
جي لمبائي ڌرتي کان چنڊ تائين مفاصلي کان چوڻي
ٿيندي.

بيڙي سگريٽ جا ڪئين پنهنجي عادت جي پوراءِ
لاءِ ڪيترا گناهه به ڪندا آهن. انگريز اسو جوان ماڻهن ٻي
جا پئسا به چورائيندا آهن. معتبر ماڻهن کي به شرم ٿي،
هٿ ٽنگي بيڙي سگريٽ پيندو ڏٺو ويو آهي. انهيءَ ڪ
واپرائيندڙن ۾ سهڻ شڪتي گهٽ ٿئي ٿي ۽ هڪدم
ڪروڌ ۾ اچي جهيڙا فساد ڪن ٿا. ڏهه وهاڻن ۾ ٩٩
سيڪڙو انهن ڇڪيندڙ ٿين ٿا.

وشي نالي هڪ ليک ۾ لکيو آهي ته هڪ
ماڻهوءَ کي من ۾ پنهنجي دشمن کي خون ڪرڻ جو
ويچار آيو ۽ چيو ته ڪيترائين ڀر وري غلط ڪم سمجهي
پروگرام رد ڪري سگريٽ ڇڪڻ وارو رهيو. سگريٽ
جي دونهين جو اثر جنهن تي سندس دماغ تي پيو تنهن
سندس عقل غالب ٿي ويو ۽ خون ڪري وڌائين.

پوءِ ان ۽ سگريٽن جا ڪارخانيدار گراهڪن کي ڦاسائي
سوگهو رکڻ لاءِ تماڪ ۾ ڪيترن قسمن جي خوشبوءِ جا
مصالح، چانور، شراب ۽ آفيم جو پاڻي ڪم آڻيندا آهن
جنهن سگريٽ پنهنجو وڌيڪ اثر ڇڏيندي رهي!

سگار ۾ ماڻهن ڪالسواءِ پيو ڪو به ساهه وارو تماڪ
جو ڪڏهن به طرح استعمال ٿي سگهندو آهي. تماڪ ۾
نڪوٽين نالي زهر ٿيندو آهي. ڪڏهن به ماڻهوءَ کي
پاراون ڏنهون پوءِ سگريٽ ڇڪڻ سان کنگهه، دماغ ۾
چڪر، اکين ۾ پوڙها ۽ ساهه کڻڻ ۾ مونجهه، ٿيندي
آهي. عادتي ماڻهوءَ تي پاڻيءَ زهر جو اثر آهستي
ٿيندو رهندو آهي. کنگهه، زڪام، امونيا، دمه، سلهه،
ڪئنسر، پيٽ ۾ زخم، دماغي بخار، ٿڪ، سرشتي جون
بيماريون، مرگهي، الٽ پلٽ، اکين خراب دل جي
ڪمزوري ۽ ٻيا. لڳڻ جي عادت ٿيڻ تي ٿيندا موجب
سگريٽن جي مهربانيءَ سمجهڻ گهرجي. جنهن پسوءِ لڳن
وڏوان، سياڻن ۽ ٻڌ رسمي ماڻهن جي ديش ۾ ڪورت

گهٽجي وڃي ٿي. ٻيڙي سگريٽ وارو ٻڍڙو انسان ڪرڻ سان گڏ واٻو مبتلا ۾ زهريلو دونهون موڪلي عام ماڻهن جي صحت ۾ خطري ۾ وجهي ٿو. جيڪڏهن ملڪ ۾ بندش وڌي وڃي ته ٻيڙي سگريٽ پيئڻ وارن گهٽجي وڃن.

ٻيڙي سگريٽ تي ماڻهو ڏهن روپين کان هڪ سؤ روپيا ماهوار تائين خرچ ڪري ٿو. جيڪڏهن اهڙي گندي عادت کي ڇڏي ته هڪ ورهيه ۾ هزارين روپيا بچائي سگهي ٿو.

سرڪار ٽيڪس وصولي جي لالچ هيٺ واپار کي ۽ اشتهار وارا ٽيڪس جي لوڀ ۾ سگريٽن جي واپاري کي همٿائڻ سان ديش جو ڌن جلائڻ سان گڏ ديش واسين جي صحت ۾ برباد ڪري رهيا آهن.

جپان ۾ ۱۸ سالن کان گهٽ عمر وارن ٻارن لاءِ سگريٽ خريد ڪرڻ يا پيئڻ قانوني ڏوهه آهي.

آمريڪا ۾ هر هڪ سگريٽ ۽ پيڪيٽ جي مٿان صحت لاءِ خطرو اکر ڇپيل هئڻ قانوني امر آهي.

هندستان ۾ به سگريٽن جي ڪمراهه ڪندڙ ايڊورٽائيزمينٽ تي بندش ۽ سگريٽن جي نقصان بابت پرچار جي سخت ضرورت آهي.

نوٽ:- هي نه رڳو فقط سگريٽ جي نقصان بابت پر ملڪ جو واهپو پڻ نه گهٽڻ تي زورن ۾ ڪيو وڃي

تو ۽ جهڙي ڪنهن سگريٽ لاءِ لکيو ويو آهي سو تماڪ جي واپرائڻ سان لاڳو آهي. ٻالڪن جي چاڳ لاءِ تماڪ جي واپرائڻ بند ڪرڻ لاءِ ڪي ڪارگر طريقا ڏجن ٿا اميد آهي ته گهڻ گهراڻي ٻالڪ ان مان پورو فائدو وٺندا.

١- جن سگريٽ پيئڻ هڪ هڪ ڪري ڇڏڻ شروع ڪيو ويو ۽ آهستي آهستي ان جو واپرو وڌو وڌائو انهن عادت ڇڏڻ لاءِ آهي، هڪ هڪ سگريٽ ڪري گهٽائيو ۽ انهيءَ طرح گهٽائيندي گهٽائيندي آخر صفا بند ڪريو. ان وچ ۾ ڪيئر، سچو کير ۽ ميوي جو واپرو روز بروز تورو تورو ڪري وڌائيندا وڃو. خوش بخشيندڙ کاڌو ۽ اچا شڪتي وڌائي ٿو ۽ عادت ڇڏڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

جيڪڏهن سگريٽ ڇڏڻ بند ڪرڻ ٻيا تري الداز ۾ ڇڏڻ ڪري، ٻالغائي ڪرڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي ته، ٻالغاءِ ڪرڻ لاءِ وڃڻ ڪان ٻوران هڪ گلاس پاڻيءَ جو پيئجي. انهيءَ طرح ڪم ڪرڻ سان ٻالي ڀٽڻ سان پيٽ صاف ٿي ويندو. هن طريقي سگريٽ ڇڏڻ بند ڪرڻ جي سنڪلپ ڪرڻ بعد وڏ ۾ وڏ ابتدا ڏينهن لڳندا جيترا سگريٽ ان وقت هڪ ڏينهن ۾ پيئڻ ايندي وا.

٢- سگريٽ جي واپرو بند ڪرڻ لاءِ اهو ضروري

آهي ۽ سگريٽ ڇڪيندڙ کي ان جي واهپي مان ايندڙ نقصان جي اوجهه ناهي. نقصان جي ڄاڻ ڏيڻ سان هن جي من ۾ واهپي ان جي اهميت نفرت پيدا ٿيندي ۽ مالڪ شڪتي ان کي سگريٽ جي واهپي بند ڪرڻ لاءِ اڀارڻ ڏيندي. ساڳيءَ طرح اسان ڇڪيندڙن کي هن اهڙي سوالي سان ساز آڻي سگهجي ٿو.

٣- جيڪي سگريٽ ڇڪڻ ڪالسواءِ رهي نه سگهن انهن کي سگريٽ جي عوض صونف ۽ ڄاڻ واپرائڻ لاءِ ڏيئي سگهجن ٿيون. جڏهن به سگريٽ جي ڇڪ لڳي انهن صونف ڇيڙي ۽ ٿوري ڄاڻ گڏي ڪٽي وات ۾ وجهو ۽ ان کي چوسيندا رهو. ائين ڪجهه ڏينهن سادڻ ان جو واهپو ڪندي عادت ڇڏي سگهجي.

صونف، ڄاڻ، سنڌو لوڻ ۽ ليمي جي رس گڏي ڪجهه گوليون ٺاهي رکجن ۽ هر وقت هڪ اڌ گولي وات ۾ اڇلي هجي جڏهن سگريٽ جي ڇڪ لڳي ته.

گوليون ٺاهڻ جو طريقو هن ريت آهي:

سنڌو لوڻ ٧٥ گرام تمام سنهو ڪجي. ان ليمن جي رس ڪڍي ڪنهن چيني جي ٿالهه ۾ اڇلي ملائجن، ١٠٠ گرام صونف ۽ ١٠٠ گرام ڄاڻ ان ۾ ملائي، مٺي مٽي ننڍيون گوليون ٺاهيو.

۴- ڪي شخص جنهنجي مضبوط اڇا شڪيل،
جي مدد سان ، هڪدم سگريٽ ڇڏي ڏيندا آهن ؟
وري ڪڏهن ، ان ڏانهن اک نٿي ، ، اهڙا ماڻهو
آهن. اهڙي جي اهڙي ڏري ! سچ پچ ساراهه لائق
آهي. سچ اهو آهي ، اهڙي ڇڏڻ لاءِ جهڪڻ
اوهان کي سچي لڳن آهي ۽ ايمانداريءَ سان ڪوشش
ڪريو ته ، پوءِ اوهان ٻاهري ڪري ، ڪوڙي ايام
پراڻي هن کهاڻ عادت کي ڇڏي ڏيندا.

جنرل سيڪريٽري :
قدرتي علاج پرچار سميتي
سنڌ ولڪو - ۴.

With best compliments from:

Narayandas Sugnomal

Exporters - Importers

Manufacturers of

COTTON TEXTILE GOODS

Wearing Apparels, Hosiery,

Carpets, Durees, Bedsheets, etc.

Office:

90, Old Hanuman Lane, BOMBAY-2.

POST BOX 2431, Gram: "JALJIVAN"

Shop:

Dwarkesh Galli, 1st Floor,

M. J. Market, BOMBAY-2.

آهار سنبنڌي نيم

(شري سوامي شوانند)

وڏي عمر ۽ جاندار تندرستيءَ ماڻڻ لاءِ هيٺين نيمن تي عمل ڪرڻ ضروري آهي.

۱- کاڌو فقط تڏهن کائو جڏهن سچ پچ بک لڳي. زبان جي چسڪي تي ضابطو رکو. ڪوڙي بک کان ساوڌان رهو.

۲- کاڌو ضرورت کان گهٽ کائو. کاڌي کي چڱيءَ طرح چٻاڙيو. هر گرهه کي گهٽ ۾ گهٽ ٻٽيهه دفعا (جيترا وات ۾ ڏند آهن) ضرور چٻاڙيو. لڪڻ ڪري کاڌو اڳري لسو وڃو. اڳرڻ ڪم جانورن جو آهي جي ٻارن کاڌو لڪڻ ۾ اڳـڙي ويندا آهن ۽ وه آرام سان ويهي اُن کي اوڳاڙي وري چٻاڙيندا آهن. انسان ائين ڪرڻ ۾ اسمرٿ آهي.

۳- هفتي ۾ هڪ ڏينهن اپواس رکو. اپواس ڪرڻ سان زهر ٻاهر نڪري ٿو. هاضمي جي عضون کي آرام ڏئي ٿو. سڄو ۾ ٻاهرا لعل ڪميءَ جي پورائي ڪريو.

۴- رات جي کاڌي جو ٻوجهو ضرورت کان گهٽ وجهو. رات ڌارجي وڃڻ کان اڳ ئي کاڌي جي ڪالهي جلدي ترت اٿي ڪڙا ٿيو. جسڪي ڪـڇ ٻسند ۽ الٽو

سو هرگز نه کائو ۽ سڀ دل پسند شيون هٿ ڪري هڪ ئي وقت گهڻيون نه کائو.

٥- هر ويلي ٿي ڪجهه ڪچيون، تازيون، ساويون ڀاڄيون ضرور کائو. رڌل کاڌو گهٽ کائو، ترايل شيون بلڪل نه کائو.

٦- تيل گهي هميشه استعمال، مقدار کان ٿورا واپرايو. کٽا، ڪچا يا امام بلڪل ٿورا ڪڍي نه نه کائڻ گهرجن.

٧- هر ويلي ٿي ڪوشش ڪري کاڌو هڪ شيءِ واپرايو. هڪ ئي وقت ڇهن يا پنجن قسمن جا کاڌا گڏي کائڻ سان دانگدو ۽ ان نقصان ٿيندو. اهڙي مهل کاڌن سبب هاضمي جون رسون پنهنجي ڪار ڪرڻ ۾ مشڪل ٿين ٿيون ۽ اُن جو نتيجو بد هاضمو ٿئي ٿو.

٨- کاڌو هميشه شانت چت سان شڪر ڪري کائو. ڪاوڙ يا غصو هجي ته کاڌو نه کائو. ڇو ته غدود (Glands) زهر ڇڪي، رس ونڊڻ ۾ ملائن ٿا. کائڻ وقت ڳالهايو نه.

٩- خوراڪ، دوا طور، فقط ايتري کائو جيتري جسم رهڻ لاءِ ضروري آهي.

(Eat to live and not live to eat)

١٠- ميون ۽ ڀاڄين جون ڇلون کلون لاهي ڦٽي نه ڪريو. انهن کلن ۾ تمام قيمتي معدني لوڻ ۽ طاقت جا جزا آهن جي کائڻ بلڪل ضروري آهن.

١١- ان ڳالھ جو وڏو ڌيان رکجي ته ڳئون روٽي
کائڻ کان پوءِ پاڻي پيئي.

١٢- ڏاند جي بدران ڳانءِ جو ذائو. پاڻ لاءِ ڏڌ سبب
گھڻي ڪم ۾ ڳانءِ جي طاقت جا جزا ڏاس ڏي وڃن
ٿا. ڏڌ ڪاڏي عوض اوٻار شڪل ڳائو. پاڻي
جيئن ۾ ڳانءِ اوٻاري اھو ٿلهي ٿي ڪرائو. اھو ته ضرور
واپرائو. ان ۾ ته ڪئراڻي طاقت جا جزا ٿين ٿا.

١٣- ڳانءِ ھر روز ساڳئي وقت تي ڏھڻ ڳائو.
ڳانءِ ان وقت ڳائو جڏھن ساه ساجيءَ ٿڪل نه
ھلندو ھجي. ڳانءِ ڳاڻ بعد ڪجھ وقت آرام سان
ليٽي پئي. ڪوبه ايذاءِ يا دماغي اورھو نه ڪرائو.

١٤- ڳانءِ جون ٿڻون صاف، سڪي ۽ ڳانءِ جي جڳھ
ٻي مکڻن ڪان بچي رکو. وقتي گھر کي محڪم جيان
ھميشھ صاف ۽ سٿرو رکو.

١٥- ڳانءِ جي ٿڻن ۽ ڳاڻ پتڻ جي صاف ٿيل ۾
ٻسڻي ۽ ضرورت آھر آھستي ٿڌو ڪمو ڪرائو.
اوچتي ۽ اڪري ٿڌو گھو القصاڪار لي سکو ٿي.

١٦- سرڇپار ڪسي جيئن سٻ اھڙو خاطون،
ھميشھ ياد ڪرائو ۽ وقتي شروع ڪرڻ کان اڳ، ان جي
اسٽي ڪرائو.

ٻاجهن جي مهما

(ڊي - سي - لالا)

١- ٻاجهي کـــاءُ تون ٻاجهي يـــار
ٻاجهن ســان تـــون دل لـڳاءِ
ڌرتي ماتا اون پتا ۽ سورج گرو
آهي ٻاجهن کي پالهيو.
انسان امر آتما لاءِ آهـــي،
تنهن کـــي سرس ٻڌايو.

٢- هر موسم جـــو وارو آيو
ٻاجهن جو رنگ روپ بدلايو.
طاقت شڪتيءَ جـو ڀنڊار
ٻاجهي کاءُ تون ٻاجهي يار
ٻاجهن سان تون دل لڳاءِ

٣- قدرت جو آهه پيار انهن سان
صحت ڪوٺيءَ جو ڀنڊار انهن سان
شرير جي اندران صفائيءَ جو راز
ٻاجهي کاءُ تون ٻاجهي يار
ٻاجهن سان تون دل لڳاءِ

۴- مدرس ٻاجهن ۾ دوا اري آهه،
ههس کهٽيءَ جو واز اهو آهه،
جهون شڪتيءَ کـي وڌاهه
ٻاجي کاءِ اون ٻاجي ٻار
ٻاجهن سان اون دل لڳاهه

۵- اسـازي جهڙي ٻاجي کاءِ
جهون کـي اون ليڪ هلاه
ههاريءَ کـي جلد ٻڌاه
ٻاجي کاءِ اون ٻاجي ٻار
ٻاجهن سان اون دل لڳاهه

۶- کهر موري ڳـاڙها نماڻا
هڪ وار ڪالي ڏس اون ڪڇا
ٻاڻ کـي ٻاجي کور چواه
ٻاجي کاءِ اون ٻاجي ٻار
ٻاجهن سان اون دل لڳاهه.

C. H. A. No. 11/371 Call on: 262579

With best compliments from:

Ramji Bhanji Thakkar

Shipping, Clearing, Forwarding,
Rly. Baggage, & Insurance Agent

18, Nazir Bldg., 8/12, Calicut St.,
Ballard Estate, BOMBAY-1 BR.

وديارٿي ۽ نروڳو جيون

ليکڪ: آڏواڻي. کي. وي

(M.A. Cand: S.T.C.

وديا جي کيتر ۾، وديارٿين جي جيون جي چڱي طرح ٿئي ٿي - وديارٿي جيون جا ٽي ٽي پهلو آهن. اوچ ڪوٽيءَ جا وديا گرو، جهڙوڪ مهرشي اربندو، وشو ڪوي ٽاگور، مهرشي ڪروي، سادو واسواڻي وديارٿين جي جيون ۾ روشن منارا ۽ سچا سونهان هئا.

ڪلا، وگيان، اخلاق، تندرستي، ديش ڀڳتي، انسان کي سڀئي مکيه ڏانءَ ٿا، پر نروڳو جيون کان سواءِ، وديارٿي، نه ڪو سچو ناگرڪ ٿي سگهندو، نه ڪو پورن شهواداري.

وديارٿين کي اخلاق وديا سان گڏ بدني ورزش جي به ضرورت آهي. شري اربندو جي "انٽرنيشنل سينٽر آف ايجوڪيشن" ۾ وديارٿين کي الڳ الڳ بدني سکيا (Physical Training) ڏني وڃي ٿي. اُتي ۽ جاابازيءَ جي ڪمن (Gymnastits) جي شرطن ۾ شاگرد حصو وٺندا آهن. فوٽ بال ۽ ٽينس وغيره راندين جي چٽاڀيٽيءَ ۾ به حصو وٺندا آهن ۽ ڊوڪ ڊوڙ جي شرطن ۾ ٻار حصو وٺندا آهن.

آشرم جي جهڙن ساڌارڻ وديارٿين لاءِ ڪافي . سريرڪ نروڳتا ۽ روحاني سکيا هڪ ٻئي تي مدار رکن ٿا. سريرڪ نروڳتا کانسواءِ روحاني سکيا ڪڏهن ڪين ٿي سگهندي. شري اربندو جو اهو وشواس هو ته جهڙن وديارٿي پر اوڙن راهه سريرڪ نروڳتا ۽ شڪتي آهي اهو وديارٿي ئي روحاني آدرشن کي اهڙي طرح اپنائڻ ۾ ڪامياب ٿيندو.

وديارٿين جي نروڳتا آهار جي سري سان هڪ ٿيندو ايڪ مستو اهڙو ڪرپ لکيو آهي هو لنڊن جو رهاڪو آهي. ليا ساڌنت پڻ آهي ۽ "سنت مست" ڦلاسافي" جو ٻه جڳرو ڇاڳو آهي. سنڌس وچار آهي ته "ڪنهن به حالت ۾ ماس مڇي واپرائڻ نه کپي. جهڙس ڪراليسٽ به ٺيڪ ويندو هو. گوشت کائڻ ۽ مهاتما گانڌي به ويندو هئا. جنهن انسان جي دوشڻ ۾ اوار ترڪاري، ميوا ۽ زاده مٺا جاڳرتي آهي ته کيس ٻئي جي ڪاڏي جو وچار ڪرڻ کپي. يورپ ۾ مجلس ۾ ڪير ٻڌاڪ سوٽرن ۽ ريئن جو گوشت ورتاءُ ويندو آهي. ڪنهن به سچور ماڻهوءَ کي جڏهن ڪير ٻڌاڪ جانورن جي ڪوس جو دوشه اکين اڳيان ايندو ته کيس ڏڪ ايندو. وديارٿين کي لڏهن ڪري اهڙن اڻڌڻي ڳالهين جو وچار ڪرڻ کپي ۽ ماس ورتائڻ ڇڏي ڏيڻ کپي. اوپاريل ٻاچڙن، مٺوا، ڪير ۽ مکڻ سالوڪي سواءِ

کي وڌيڪ پختو ڪندا. گوشت، مڇي، بيدا وغيره ڏامشي سياءِ کي پختو ڪندا. ڏامشي سياءِ نروگهه جيون لاءِ نقصانڪار آهي.“ ساڌو واسواڻي ٻـــ وديارٿين جي ويچار، وهنوار ۽ وچن جي شڌتا ۽ پوترتا تي زور ڏيندو هو. ڪين چرتر شڪتي وڌائڻ لاءِ سڪيا ڏيندو هو. برهمچريه تي خاص زور ڏيندو هو. نروگهه جيون لاءِ اهي سڀيئي آدرش ڪارائتا آهن. جيڪڏهن انهن ڳالهين ۾ وديارٿي سچيءَ دل سان چاهه ڏيندا ته سندن جيون هـــڪ سرڳ ٻريو بڻجي نوجيون بڻجي سگهندي. اهڙي ڪاريه ۾ سڦلتا حاصل ڪرڻ لاءِ، وديارٿي اڪيلي سر گهڻو حاصل ڪري نه سگهندو. ڪيس، سچي وديا گروءَ جي ضرورت آهـــي. ڪيس صحت منڊلين ۾، ورزش جـــي آکـــاڙن ۾، ويشنو ڪلبن ۾ ۽ پنگتي ڪاريه ۾، اهن سڌير هستين سان گڏ جي چاهه وٺڻ گهرجـي. نـــروگهه جيون، آدرشي وديارٿيءَ لاءِ جيون جي گـــلابي پرڀات پيدا ڪري تو سگهي.

سماپت

موجوده حالتن ھيٺ قدرتي علاج

قدرتي جيون جي مهانتا سمجهندي بہ، قدرتي علاج پريمي سماج ۾ ڪيترائي ساٿي گڏ اُٿندي ويهندي ڪجھ دقت محسوس ڪن ٿا.

ڪي سمجهندا آهن تہ قدرتي کاڌا تمام مهانگا آهن ۽ وقت ٺي جي ڪجھ دوست هڪ ئي وقت گڏ اچي وڃن تہ اُنهن جو آدرستڪار ڪرڻ خرچ جي خيال کان مشڪل آهي. پر اهو اجايو وهم آهي. اهو سچ آهي تہ ميوا ۽ ڀاڄيون اڳي کان گھڻيون وڌيڪ مهانگيون آهن پر ٻيون شيون وري ڪهڙيون گهٽ مهانگيون آهن؟ پيٽ ڀرڻ جي تہ سڀ شنڪائون دور ٿي وينديون. مثال طور (۱) هن وقت هڪ سنو ڪيلو ڏهين پئسي ڪن ملي ٿو تہ هڪ سنو بسڪيٽ بہ ڏهين پئسي کان گهٽ ڪونہ آهي. رواجي بسڪيٽ بہ قريب هڪ آني ملي ٿو تہ ننڍو چڪون يا ڪيلو بہ ساڳئي مله ۾ ملي سگهندو. (۲) هڪ ملڪ روز جو گلاس هن وقت هڪ رپئي ڪن ملي ٿو تہ ٻئي طرف هڪ تازو ملائي يا پاڻيءَ وارو ناريل بہ هڪ رپئي ڪن ملندو. (۳) رواجي شربت جو گلاس چئين آني کان گهٽ ڪونہ آهي اُن جي عيوض ٽيرا جو گلاس بہ چئين آني ملي ٿو پر قدرتي کاڌن مان

ملندڙ خورش بين بازاري شين کان گهٽي وڏ يڪ آهي، اهو ڪيئن وساري سگهبو؟ ٻئي طرف وري عام طرح ڪم ايندڙ شين ۾ لڳندڙ وقت، ڪم ايندڙ باسڻ برتڻ ۽ ٻيو هٿ خرچ وغيره جيڪڏهن ڏسبو ته پوءِ قدرتي کاڌا ڪڏهن به مهانگا ڪين لڳندا.

بين ڪن جو وري رايو آهي ته قدرتي علاج معنيٰ گهر ڇڏي جهنگل ۾ رهڻ يا سماج کان ڪنارو ڪري پري رهڻ. پر اهو به هڪ اجايو خيال آهي. سچ ته قدرتي علاج جا حامي سماج ۾ رهندي نه فقط پاڻ قدرتي جيون گهاري سگهن ٿا پر ٻين پيليل پائرن کي به آهستي آهستي موڙي صحيح رستي تي آڻي سگهن ٿا. شنڪا نوارڻ لاءِ ڪي سولا، سستا، سٺا ۽ آزمايل نسخا (Recipes) ڏجن ٿا.

عام طرح گهر آيل مهمان جي آدرستڪار لاءِ بزار مان ڀلروٽي، چولا، پڪوڙا گهرايا ويندا آهن. اُن جي عيوض قدرتي جيون جا حامي ان کان گهٽي گهٽ خرچ ۾ جلد هضم ٿيندڙ ٽماٽن جي سلاد کان ڪم وٺي سگهن ٿا.

سلاد ٺاهڻ جو طريقو

ڪچ پڪا ڳاڙها ٽماٽا آڻيو. هڪ پاسو ڪٽي، اُنهن کي اونڌو ڪري، رس يا ڳِر ڪڍي اُنهن ۾ سنهي ڪٽيل سائي ڀاڄي، ڌاڻا، ميٿي، چوڪو ۽ ناريل جون

سنهيون ٽڪريون وجهو. اهڙيءَ طرح پيل ٽرنگا ٽماٽا دل کي چڪيندڙ، تمام سوادي ۽ جلد هضم ٿيندڙ پڻ آهن. ڪن وقتن تي وري آيلن جي مهمانيوازي لاءِ پوريون پڪوان وغيره سان ڪئي ويندي آهي. انهن جي بدران ٻاجهين جا پراٺا يا ڦلڪا پچائي مهمانن کي کارائي سگهجن ٿا. ڦلڪن يا پراٺن جا ڪجهه نمونا هيٺ ڏجن ٿا.

(۱) سنهي ڪتر ڪيل پٽائي گجر اٽي ۾ ملائي ڦلڪو يا پراٺو (Carolene – Roti) ڏاهي سگهجي ٿو.

(۲) پالڪ جي رس ۾ اٽو ڳوهي ساڳو ڦلڪو (Chlorophyl – Roti) پچائي سگهجي ٿو.

(۳) پيٺي جي رس ۾ اٽو ڳوهي، پيٺي جو ڦلڪو (Alkanizer – Roti) پچائي سگهجي ٿو.

(۴) ڪيلي جي ڳر ۾ اٽو ڳوهي ڪيلي جو ڦلڪو (Glucose – Roti).

(۵) ڪدو ڪش ڪيل ناريل اٽي ۾ ملائي ناريل جو پراٺو (Cellulose Roti)

اهڙيءَ طرح گوبيءَ جو پراٺو، موريءَ جو پراٺو، ٽماٽي جو پراٺو تاهي سگهجي ٿو. سواد لاءِ، جي ضرورت محسوس ڪجي ته ٿورو لوڻ، ڪارو مرچ يا ٿورو مناڻ گڏي سگهجي ٿو. شروع ۾ اٽو ڪجهه ڏاڍو (سخت) ڳوهجي، جو ٿورو وقت رکڻ بعد پاڻهين نرم ٿي ويندو.

ڪتاڻ يا آچار جي عيوض ٽِن ساون ڏاڻن، ڦودني، ساون ۽ گدامڙيءَ جي چٽڻي يا وري ڪدو ڪش ڪيل ناريل، ڳاڙهن ٽماٽن جي چٽڻي ڪم آڻجي. سواد لاءِ ٿورو لوڻ گڏي سگهجي ٿو.

چانهه يا ڪافيءَ جي بدران نارنگيءَ جي کلن جي چانهه يا کجور جي ککڙين جي ڪافي ٺاهي سگهجي ٿي. رواجي طرح هر ڪو نارنگيءَ جون کلون ۽ کجور جون ککڙيون ٻاهر ڦٽي ڪڍي ڇڏيندو آهي. آئينده اهي ڦٽيون نه ڪريو انهن کي سڪائي رکو. چڱيءَ طرح سڪي وڃڻ بعد نارنگيءَ جون کلون ڪٽي پائوڊر ڪري شيشي ۾ ڀري رکو. اهڙيءَ طرح کجور جون ککڙيون سڪائي تئي تي ڀڃي بلڪل ڪاريون ڪري (ساڙي) ڪٽي پائوڊر ڪري شيشيءَ ۾ بند ڪري رکو. پوءِ ڪافي يا چانهه ٺاهڻ لاءِ پاڻي باهه تي ٽهڪائڻ رکو. پاڻي ٽهڪي وڃڻ بعد هڪ ڪوپ لاءِ هڪ چمچو ۽ پائوڊر ضرورت آهر مٿان ملائي ٻه ٽي منٽ ڍڪي رکو. پسنديءَ موجب کير ملائي پاڻي ڪوپ ڀري مهمان کي پيئڻ لاءِ ڏيو. ڪيس ٻڌايو ته ڪافي يا چانهه ڏني ويئي آهي. بنا ڪنهن هٺڪ جي هو کجور جي ککڙين جي ڪافي پي ويندو ۽ ڪڏهن به محسوس نه ڪندو ته کو کيس ڪافي نه پر ٻيو ڪجهه پياريو ويو آهي. نارنگيءَ

جي کلن جي چانهه رنگ ۾ چانهه جيان نِـڪر ايندي ۽ سواد ۾ به وڻندڙ لڳندي.

مکڻ ۽ کير جي رس جو ٺهڻ (Milk Shake)

ڪنهن به سٺي ميوي سان کير گڏي Milk Shake ٺاهيو. سڀ خوش به ٿيندا ۽ پيئندا به ـــ ساڳئي وقت خورش به حاصل ڪندا.

(*) ٺاهڻ جو طريقو (*)

ڪيلو، پپئيو، انب، صوف يا ڪو به ٻيو منداڻيتو مٺو ميوو ننڍيون ٽڪريون ٽڪريون ڪري گلاس ۾ وجهي چمچي سان مهٽيوس. بيٽر (Beater) يا مڪسر (Mixer) هجي ته ٿورو پاڻي، کير ۽ مناڻ ملائي منٽ ٻن ۾ تيار ڪري سگهبو. ٻيءَ حالت ۾ گلاس ۾ چمچي سان مهٽي مهٽي بيسٽ ٺاهيو، پوءِ اُن ۾ پاڻي، کير، مناڻ ملائي سٺو ۽ سوادي پيچ ٺاهيو. پاڻ بـــ پيئو ۽ ٻين کي به پياريو. اوچتو وڏيڪ مهمان اچي وڃن ته، پاڻي ۽ مناڻ گڏي اُن مان تـــي بيٺو انداز ته سولائيءَ سان ڪري سگهبو.

رواجي طرح هر گهر ۾ دانهن آهي ته ڪمزوري آهر وٽامنس جـــي گهٽتائي آهي. ڊاڪٽر طاقـــت جون گوريون کائڻ ۽ سيون هڻائڻ لاءِ صلاح ڏين ٿا. وٽامنس جي ڪميءَ جي پورائيءَ لاءِ:-

(١) ڪڻڪ جو اٽو ڳلهو پيٺهايو ۽ اُني مان چـــاڻ

ڪڏي ڦٽو نہ ڪريو. اٽي جي ڇاڻ ۾ "وٽامن بي"
آهي جو هاضمي جي ڪار ۾ مدد ڪري ٿو. اجا بہ
وڌيڪ خورش پائڻ لاءِ ڪڻڪ کي صفا ڪري هڪ
رات پاڻيءَ ۾ پسائي رکو. صبح جو پاڻيءَ مان ڪڍي
ڪنهن ٿلهي ڪپڙي ۾ ٻڌي ڇانوَ ۾ ٽنگي ڇڏيو ۽
ڏينهن ۾ ٻہ يا ٽي دفعا اُن تي ٿورو پاڻي ڇڻڪاريندا
رهو. ٻن يا ٽن ڏينهن ۾ اُن ۾ ساوا سلا نڪرڻ شروع
ٿيندا. پوءِ اُن سلن نڪتل ڪڻڪ کي سڪائي پيهايو.
هن اٽي ۾ "وٽامن سي" پڻ ٿئي ٿو. سلن نڪتل اَن
۾ ٿورو مٺاڻ ملائي کچو کائو تہ اُن مان "وٽامن اِي"
ملي سگهندو. سلن نڪتل اَن جي روٽي مٺن پيشابن
جا بيمار بہ ٻنا ڪنهن ڏپ جي کائي سگهن ٿا ڇاڪاڻ
تہ سلن نڪرڻ ڪري نشاستو اَن ۾ جذب ٿي ٿو
وڃي. هن قسم جي روٽيءَ سان گڏ جيڪڏهن ڪچ
ڪچين ساين ڀاڄين جو بہ استعمال ڪجي تہ هن
نگري بيماريءَ کان جيڪر هميشہ لاءِ مڪتي پائي
سگهجي.

(۲) کير ڪڏهن بہ نہ ٽهڪايو ڇاڪاڻ تہ ٽهڪائڻ
سان کير مان ملندڙ "وٽامن اِي" ناس ٿي ٿو وڃي.
"وٽامن اِي" ناس ٿيڻ سبب کير مان ملندڙ ڪئلشيم
بدن ۾ جذب ٿي نٿو سگهي. اهڙيءَ طرح ٽهڪايل
کير مان نہ فقط خورش نہ ٿي ملي پر اُلٽو اُن مان

قبضي ٿئي ٿي. ان ڪري ڪير هميشه تازو پيئو. تازي سڻي ڪير لاءِ ڪير ڏيندڙ ڳانءِ يا ٻڪريءَ جي صحت ڏانهن وڌيڪ ڌيان ڏيڻ لازمي آهي.

(۳) صابڻ جو واهپو بند ڪريو. صابڻ سرير جي مٽي صفا ڪرڻ سان گڏ بدن جي چمڙيءَ جو سڻڀ ٻ ڪڍي ٿو ڇڏي جنهن ڪري چمڙيءَ ۾ خشڪي پيدا ٿئي ٿي. بدن جي صفائيءَ لاءِ ميٽ، ٻيسڻ، يا شڪاڪائي واپرايو. انهن جي استعمال سان چمڙيءَ جي سوراخن مان نه رڳو مٽي ۽ غلاظتون نڪرن ٿيون پر چمڙي به صاف، نرم ۽ سڻڀي رهي ٿي.

ساڳئي نموني صابڻ لڳائڻ سبب مٿي ۾ پيدا ٿيل خشڪي مٿي جي وارن جي حياتي گهٽائي ٿي ۽ اهي جلد ڇڻڻ لڳن ٿا. سچ ته ننڍيءَ وهيءَ ۾ اڇن وارن ٿيڻ جو مکيه ڪارڻ صابڻ آهي.

(۴) خوشبوءِ دار تيل جو واهپو به يڪدم بند ڪريو. هي تيل معدني تيلن ۾ ڪيميائي خوشبوءِ جا ست ملائي ٺاهيا وڃن ٿا. انهن تيلن جو واهپو به اڇن وارن ٿيڻ جو هڪ سبب آهي. بدن ۽ مٿي کي لڳائڻ لاءِ رواجي سرنهه جو تيل يا ڪوپروئي ٺيڪ آهي. پر جي ٻيو ڪو خاص تيل لڳائڻ جو ويچار هجي ته برهمي يا آورن جو تيل گهر ۾ سولائيءَ سان ٺاهي سگهجي ٿو.

طريقو:

جڏهن تازا آورا بازار ۾ ملن تڏهن اُنهن کي ڪٽي اندرا ٻج ڪڍي ڪنهن ويڪري منهن واري شيشي ۾ ڪوپرو وجهي اُن ۾ آورا وجهي اُس ۾ رکو. شيشي جو منهن ڪنهن سنهي سفيد ڪپڙي سان ٻڌي ڇڏيو. ڏهن ڏينهن کان ۾ آورن جو تيل تيار ٿي ويندو پر اُن هوندي به اُن تيل کي ڪجهه وڌيڪ ڏينهن اُس ۾ رکندا رهو.

تازن آورن نه ملڻ جي حالت ۾ سڪل آورا بازار مان وٺي ڪُٽي پائوڊر ڪري، ڪوپري ۾ ملائي ساڳئي نموني تيل ٺاهي سگهجي ٿو. اهڙي نموني برهمي تيل به ٺاهي سگهجي ٿو. اُس نه هئڻ جي حالت ۾ هلڪي باهه تي ڪنهن برتڻ ۾ وجهي ساڳيو تيل ٺاهي سگهجي ٿو.

نوٽ: فقط شروعاتي ڳالهيون سمجهايون ويون آهن. عمل ۾ آڻڻ سان ٻيون به ڪيتريون ڳالهيون سمجهه ۾ سولائيءَ سان اچي وينديون. مهرباني ڪري ٻين کي به پنهنجي شخصي عملي آزمودن کان واقف ڪريو ۽ اهڙيءَ طرح قدرتي علاج ، جو ڦهلاءُ ڪريو.

دکر کان چونڪاري پائڻ جي هڪ سچي ڪهاڻي

(قدرتي علاج جي اصولن سمجهڻ بعد پاڻ ۽ ٻين تي ڪيل شخصي سچا آزمودا)

منهنجي پاسي ۾ هڪ ١٦-١٧ سالن جو رشت پشت وديارٿي رهندو هو. هو روز صبح جو سوير اٿي ڏندڻ ٻينڪون ڪري، اشنان ڪري خورش بخشيندڙ سالوڪو کاڌو کائي اسڪول ويندو هو. هو يوگ آسڻ ۾ ڪيترائي ڄاڻندو هو ۽ نيم سان ڪندو به رهندو هئو. ٻڪ ٻوڙ ۽ ٻين ڪيترين ئي راندين ۾ به هو چڱو چاه وٺندو هو.

هڪ ڏينهن هو مون وٽ گهر ۾ آيو ۽ ڪجهه شخصي مسئلا ٻڌايائين. هن کي سپن دوش جي تڪليف هئي. پهرين مهني ڏيڍ، پوءِ هڪ نه ٻئي ڏينهن به سپن دوش ٿيندو هوس. شرم ڪري هو ڪنهن سان ڳالهه نه ڪندو هئو. ڪجهه سوچ ويچار بعد اشتهاري دوائن جو سهارو ورتو هئائين جنهن سبب فائدو ته نه ٿيس پر مٿهن به سڄو موهيڙو سان خراب ٿي پيو هوس. دائمي زڪام جي تڪليف به شروع ٿي هئس. رات جو ننڊ به سٺي نه ايندي هئس. لانگوٽ به هميشه ٻڌڻ جو نيم ڪري ڇڏيو هئائين.

مون هن کي سڀ دوائون يڪدم بند ڪرڻ لاءِ چيو.

لانگوٽ فقط آسڻ ڪرڻ وقت ۽ ڏينهن جو استعمال ڪرڻ لاءِ ڇيو. رات جي وقت لانگوٽ نہ واپرائڻ لاءِ ڪيس سمجهايو ويو، ڇو تہ ۲۴ ڪلاڪ لاڳيتو لانگوٽ ٻڌڻ سان اندريءَ ۾ رت جو دؤرو گهٽ رهي ٿو جنهن ڪري اندريءَ ۾ ڪمزوري اچي وڃي ٿي.

سڀني دوش سبب هن کي ڪاڪوس صاف نہ ايندو هئو جنهن ڪري گئس جي تڪليف بہ ٿي پيئي هئس. اُن لاءِ هن کي صلاح ڏني ويئي تہ:-

۱- رات جو روٽي کائڻ بند ڪري.

۲- ننهن سوسڙي پاڻيءَ سان ڊوش ڪري پيٽ صفا رکي.

۳- ٿڌي پاڻيءَ جو ٽب اشنان ونندي نهائينءَ کي آلي ڪپڙي سان مهٽيندو رهي.

(Frictional Hip Bath)

۴- ڏينهن جي روٽيءَ ۾ ڪچيون ساون ڀاڄيون، منداٿو ميوو ۽ ڳائي کير جي ڏهيءَ مان مکڻ نڪتل ڏڌ جو واهپو وڌائي.

آسڻ ڪرڻ ۾ جي هو ڪي غلطيون ڪندو هئو، سي سڌاريون ويون.

پاڻکن جي جاڻ لاءِ آسڻ ڪرڻ لاءِ عام هدايتون هيٺ ڏجن ٿيون:-

١- آسڻ هوادار جڳھ ۾، هيٺ زمين تي وڇايل، ته تيل، گلم يا فراسيءَ تي ڪرڻ گهرجن.

٢- آسڻ خالي ۽ صفا پيٽ تي ڪرڻ گهرجن. پيٽ صفا نه آيو هجي ته ڊوش ڪري پيٽ صفا ڪجي.

٣- آسڻ شروع ۾ پندرهن منٽن کان وڌيڪ نه ڪرڻ گهرجن ۽ هڪ ڪلاڪ کان وڌيڪ وقت لاءِ ڪڏهن به نه ڪرڻ گهرجن. آسڻن ڪندي وچ وچ ۾ جلد جلد ٿوري ساهي ضرور پٽڻ گهرجي.

٤- آسڻن ڪرڻ وقت اونها ۽ وڏا ساھ کڻڻ گهرجن. ساهه هميشه نڪ رستي، کڻڻ گهرجي. وات بند رکڻ گهرجي.

٥- آخر ۾ شو- آسڻ ضرور ڪرڻ گهرجي. شو آسڻ ڪرڻ (ڍرائي وٺڻ) جو طريقو:- پٺ تي پٽيءَ ير ليٽي ڦهريائين سڄو بدن سيڌي، ٻانهون ۽ ٽنگون ڊگهيون ڪريو. پوءِ ٻانهون پاسن کان ڍريون ڪريو جڻ ته بيجان آهن. پيرن جي آڱوٺي جي چوٽيءَ تي ڌيان لڳائي پوءِ ڍرو ڇڏيو ۽ آهستي سڄو بدن پير، ٽنگون، سٿر، چيلھ، ڪرنگهو، ڪلها، ٻانهون، هٿ جي آڱرين جون چوٽيون وغيره مطلب ته بدن جو هر عضوو ڍرو ڇڏيو. ڪاڏي نهارڻي ڇڏيو جيئن منهن جون مشڪون به ڍريون ٿين. من ڪي خالي رکو. سڀ ڳالهيون وساري ڇڏيو. پاڻ کي ائين

سمجھو جڻ تہ ڪو نرميو گڏو آهين. ٿورو وقت ان حالت ۾ رهڻ بعد، اوباسيون ڏيئي ٽنگن ٻانهن کي ڍگهيري آهستي آهستي اُٿي ڪڙا ٿيو. شو آسڻ بدن جي ڇڪ، سيت ۽ ٿڪاوٽ دور ڪرڻ ۾ هٿي ڏئي ٿو.

هن کي ٻين آسڻن ڪرڻ سان گڏ "پراڻيام" ۽ "اُديان بند" ڪرڻ لاءِ سمجهايو ويو. پاڻڪن جي جاڻ لاءِ ان جو پڻ صحيح طريقو ٿوري ۾ هيٺ ڏجي ٿو.

پراڻيام يا اُڀن ساهن کڻڻ جو طريقو:

(١) پدم آسڻ ۾ ٽي ويهو. پٺيءَ جو ڪرنگهو سڌو رکو. لاچاري حالتن ۾ بستري تي سڌو سمهي پئو.

(٢) واس بند ڪري، نڙيءَ کي ٿورو سيٽي، نڪ جي ناسن رستي آهستي آهستي هوا اندر ڇڪڻ شروع ڪريو. ساهه کڻڻ وقت ڇاتيءَ کي نہ وڌايو پر پاسرين جي پڃري کي پاسن کان وڌايو. ساهه کڻي رهڻ بعد آهستي آهستي هوا ٻاهر ڪڍو، پاسريءَ جي پڃري کي سسايو ۽ پيٽ کي اندر ڇڪيو. اهڙيءَ ريت ڦيرين دفعي پنج کن اُڀا ساهه کڻڻ ۽ ڪڍڻ گهرجن وڌيڪ نہ. فقط ايترو خيال رکو تہ ساهه کڻڻ ۾ جيترو وقت لڳي ٿو، اُن کان ٻيڻو وقت ساهه ٻاهر ڪڍڻ ۾ لڳايو. آهستي آهستي اُڀن ساهن جو انداز وڌايو ۽ وڌ ۾ وڌ ڏينهن ۾ ٽي يا چار دفعا، هر دفعي پنڌرهن

يا ويه ۽ ڪل سٽ ڪن اُيا ساھ ڪڍون. اهڙيءَ طرح نيڪ نموني اُيا ساھ ڪڍڻ سان جلد ئي پنهنجي صحت ۽ ٻيهڪ ۾ چڱو سڌارو ڏسي سگهندا.

اُڏيان بند ڪسرت ڪرڻ جو طريقو:

سڌا ٿي بيهو. پير هڪ ٻئي کان فوٽ سوا پري رکو. آهستي آهستي اونهو ساھ ڪڍون ۽ وري ٻاهر ڪڍو. ٻئي ساھ ڪڍڻ کان سواءِ ئي پنهنجو پيٽ اندر ڇڪيو جيئن منجهس ڪڏ ٿي پيهي. هاڻي ٿورا گوڏا موڙيو، هٿ سٿرن تي رکو، بدن ٿورو اڳتي نمايو. جيستائين ساھ روڪي سگهو اوستائين آسڻ جاري رکو. ٿورو آرام ڪري وري ٻيو دفعو ڪسرت ڪريو. اهڙيءَ طرح ٽي دفعا ڪن ڪريو. آهستي آهستي وڌائي ڏهن دفعن تائين ڪريو.

اُڏيان بند ڪسرت پيٽ ۽ دن کان هيٺ جنس جي ڳلٿڙن کي طاقت ۽ نيڪ ڪارروائي ڪرڻ ۾ مدد ڪريٿي. پراڻيام (اُيا ساھ) ڦڦڙن کي شڪتي بخشي ٿو. رت صاف ڪريٿو. رت جو دؤرو نيڪ رکيٿو ۽ سچي معنيٰ ۾ سڄي سرير ۾ وري جواني اچي ٿي وڃي.

اهڙيءَ طرح بنا ڪنهن اجائي خرچ جي نه فقط هن جي سڀن دوش جي تڪليف دور ٿي ويئي پر اُن سان لاڳاپو رکندڙ ٻيون بيماريون جيئن نه موهيڙا، ندب قبض وغيره به نيڪ ٿي ويون.

(سومچند مونواڻي، الهاس نگر-٤.)

"سمتيءَ جي لائيف ميمبرن جي مختصر واقفيت"

قدرتي علاج پرچار سمتي هڪ رجسٽرڊ پبلڪ سماجڪ سنستا آهي. سنستا جو سال ۱ جنوريءَ کان ۳۱ ڊسمبر آهي. سنستا جو ساليانو چندو ۳ روپيه ۽ حياتيءَ پر جو چندو ۱۰۱ روپيه آهي.

صحت پريمين کي وينتي آهي ته سمتيءَ جا ميمبر ٿي، اسانکي ڪاريه هلائڻ لاءِ تن، من، ڌن جي يٿا شڪتي مدد ڪريو. سمتيءَ جي جوڙجڪ، لائيف ميمبرن کي خاص ملندڙ سهوليتن وغيره لاءِ روبرو ملو يا هوٺ سان لکو:-

جنرل سيڪريٽري:

قدرتي علاج پرچار سمتي

اي-۲۹۷، دس چالي، الهاس نگر-۴.

* سمتيءَ جا موجوده لائيف ميمبرن جا نالا ۽ *

* ائڊريسيون هيٺ ڏنل آهن *

۱- شري يوڳراج چاهتڙيا، ۱۸۲، پلسيڪر ڪالوني، انڊور - ۲.

۲- شري پرسرام لالواڻي بئرڪ ۲۰۱۱، الهاس نگر- ۵.

۳- شري دولترام آسراڻي، سروودي هائوسنگ سوسائٽي، ٿاڻا.

٤- شري ڏيپچند گرناڻي ، سرووديہ هائوسنگ
سوسائٽي ، ٿاڻا.

٥- " ايشور ڪتواڻي، پريمنگر هائوسنگ سوسائٽي ٿاڻا.

٦- " ليڇمڻ ايسراڻي " " " "

٧- " ايس - يارواڻي " " " "

٨- " نانڪ مونواڻي بئرڪ ١٠٣٧، او- ٽي الهاسنگر ٣

٩- " نرمل سپاچنداڻي " ١٢٩٤، " " ٤

١٠- " ڪشنچند شهاڻي ، ١٢-اي وشنو محل ،
ڊي روڊ ، چرچگيٽ بمبئي ٢٠.

١١- " پرسرام پمناڻي ، امر جيون ، ورلي سي فيس
بمبئي ١٨.

١٢- " ڪنعيالعل روچلاڻي ، ايڪسپريس انڊسٽريز
٣١٧ عبدل رحمان اسٽريٽ ، بمبئي ٣.

١٣- سردار گرداس سنگهه آئلسنگهاڻي، سي بلاڪ
الهاس نگر - ٤.

١٤- شري أتم ناگپال ، بئرڪ نمبر ٨٣٧/٧، " ٣.

١٥- " ويڙهومل دوداڻي، ٦١، پنيتا، ڪولابا،
بمبئي - ٥.

١٦- " سنمکہ ايسراڻي ، واڪو ريڊيو، الهاس نگر ٤.

NO MORE DRUGS

NATURE ALONE CURES

Are you a chronic patient? Do you suffer from any so called incurable disease? Have drugs disappointed you?

NO NEED TO LOSE HOPE YET
NATURE CURE CAN HELP YOU

The indoor and outdoor patients are treated by Hydropathy, Steam Bath, Scientific Massage, Diet Reform, Fasting, Right thinking etc. in our Health Home.

While under going treatment the patients are thaught the principles of Nature Cure so that they may become their own Doctors.

Consult:- BHOJRAJ CHHABRIA
Director, Nature Cure Home,
182, Palsikar Colony, INDORE-2.

تندرست رهڻ چاهيو تہ پڙهو...

بنا دوا علاج

(ليکڪ :- ڊاڪٽر ڀوڄراج ڇابڙيا)

هن ڪتاب ۾ مکيہ بيمارين جيئن تہ قبضي، گئس، موڪا بواسير، مٿي ۾ سور، ننڊ نہ اچڻ، سپن دوش، دم، هاءِ بلڊ پريشر، زڪام، ٽانسلس، اپينڊيسائيٽس، سنڌن جو سور، مرگهي، هسٽريا، ليوڪوريا، ايگزيما، مٿن ٻيمارين ۽ پايوريا جو بنا دوا ۽ بنا آپريشن قدرتي علاج ۾ ڄاڻايل آهي.

قيمت ڏيڍ رپيو. ٽپال خرچ ٩٠ پئسا الڳ.

گهرايو :- ليکڪ يا سنڌي بڪسيلرن وٽان

With Best Compliments

&

All Good Wishes

From:

H. P. MODI & CO.

'Modi House'

177, Nagdevi Street,

BOMBAY-3. (BR)

Telephones: (Office : 326753
(Works: 375847

Leading Manufacturers of :-

DRUMS, KEGS & CONTAINERS

For Industrial Purposes.

With best compliments from:

Gram: "VIRTUE" (*) (*) Phone: Offi. 325488 / Fac. 51521

Ofipin Private Limited

Makers of Quality Pins & Clips and all Types of Electro Platers.

397, Shaikh Memon Street, BOMBAY-2.

WITH BEST COMPLIMENTS FROM:

Harsukhlal G. Mehta

BROKERS FOR
ALL & EVERY TYPE OF
ENTITLEMENTS UNDER
EXPORT PROMOTION SCHEMES.

Amar Chambers,
97, Kazi Syed St.,
BOMBAY-3.

Ph: 327472
324002
476 01
476530

Grams : JADESWAR

Cable : **Gopikishan** Phone: (Fact. : 573112 (Office : 311108

With Best Compliments From:

Maharashtra Plastic Industries

Regd. Office:
312, Kalbadevi Road,
BOMBAY-2 BR

Works:
Subhash Nagar,
Off. Caves Rd., Jogeshwari (East)
BOMBAY 60 NB.

WITH BEST COMPLIMENTS
FROM:

Grams: LEMUIR Phone: 258421

Telex No. 2 3 0 4
Answer Back Code : LEMUIR BY

Lee & Muirhead

(INDIA) PRIVATE LTD.

12, RAMPART ROW, FORT, BOMBAY-1,
INDIA.

Approved by : I. A. T. A. S. & Member of
F. I. A. T. A. and T. A. A I.

Branches at : DELHI–CALCUTTA–MADRAS
AHMEDABAD--MARMAGOA.
Agents throughout the world.

Clearing - Shippin - Travel - Insurance
Warehousing - Transport - Air Freight.

نروگو جيون قدرت جي املهه سوغات آهي.

صحت قائم رکڻ لاءِ يا وڃايل تندرستي حاصل ڪرڻ لاءِ قدرتي علاج ئي هڪ سستو، سولو ۽ بنا خطري وارو رستو آهي. قدرتي علاج سمجهڻ ۽ اپنائڻ لاءِ صحت سکيا ساهتيه پڙهو.

نوٽ:- پوسٽ رستي گهرائڻ لاءِ مهرباني ڪري ملهه ۽ ٽپال خرچ اڳواٽ موڪليو. وڏيڪ خبرچار لاءِ موٽ ٽپال خرچ موڪلڻ جي پڻ ڪريا ضرور ڪريو.

اسانجا ڇپايل پستڪ هيٺ ڏنل بڪسيلرن وٽان پڻ ملي سگهندا.

١. ايل - ڪشنچند انڊ سنس	ألهاس نگر - ٢.
٢. جگديش بڪسيلرس	” ٢.
٣. هيرا بڪسيلرس	” ٣.
٤. ريلوي اسٽيشن بڪ سٽال	” ٤.
٥. بڪ لورس ڪارنر، ڏوبي تلاءُ،	بمبئي - ٢.
٦. سندر بڪ سٽال ۽ لئبرري، گرگام روڊ،	” ٢.
٧. شري يوڄراج ڇابڙيا، ١٨٢ پلسيڪر ڪالوني اندور ٢.	
٨. سردار سيال، نانڪ جو پيڙو،	اجمير.
٩. قدرتي جيون صلاح گهر،	ألهاس نگر - ١.

ٻين شهرن ۾ وڪري لاءِ ايجنٽ گهربل آهن.

قدرتي عــلاج ۽ــ ويچار سميٽي

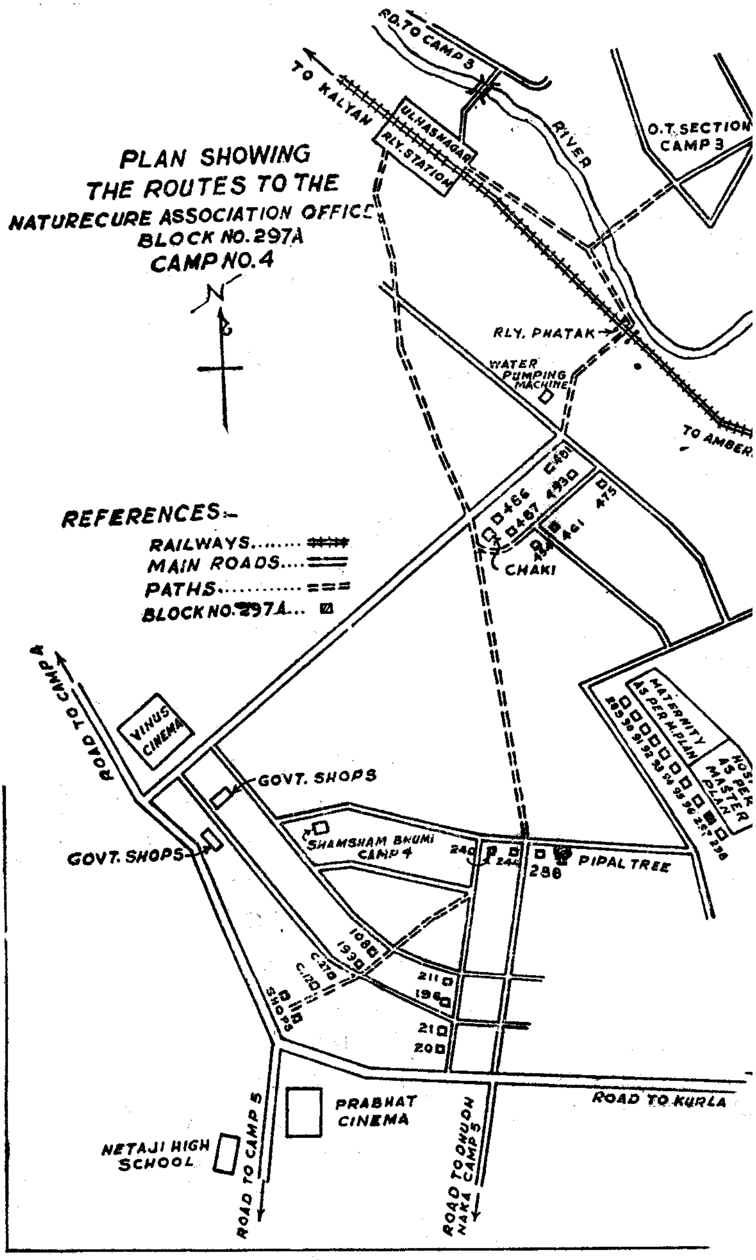
بلاڪ اي/۲۹۷، دس چالي، الهاس نگر - ۴

JANUARY OCTOBER	MAY	AUGUST	FEBRUARY MARCH NOVEMBER	JUNE	SEPTEMBER DECEMBER	APRIL JULY	CALENDER 1970				
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		4	11	18	25
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		5	12	19	26
TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON		6	13	20	27
WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE		7	14	21	28
THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	1	8	15	22	29
FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	2	9	16	23	30
SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	3	10	17	24	31

PUBLIC HOLIDAYS

1 REPUBLIC DAY — 26 th JAN. MON.
2 BAKRID (ID-US-ZUHA) — 17 th FEB. TUE.
3 MUHARRAM — 19 th MAR. THU.
4 HOLI (2nd DAY) — 23 rd MAR. MON.
5 GOOD FRIDAY — 27 th MAR FRI.
6 GUDI PADVA — 7 th APR. TUE.
7 MAHARASHTRA DAY — 1 st MAY FRI.
8 ID-E-MILAD — 18 th MAY MON
9 INDEPENDENCE DAY — 15 th AUG. SAT.
10 PARSI NEW YEAR DAY — 29 th AUG. SAT.
11 GANESH CHATURTHI — 4 th SEP. FRI.
12 DASSARA — 10 th OCT. SAT.
13 DIWALI (1st day) — 30 th OCT. FRI.
14 DIWALI (2nd day) — 31 st OCT SAT
15 RAMZAN-ID — 1 st DEC. TUE
16 CHRISTMAS — 25 th DEC. FRI

PREPARED BY S. B. AHUJA, CAMP-3.


PLAN SHOWING
THE ROUTES TO THE
NATURECURE ASSOCIATION OFFICE
BLOCK NO. 297A
CAMP NO. 4
N
REFERENCES:-
RAILWAYS
MAIN ROADS
PATHS
BLOCK NO. 297A
RD. TO CAMP 3
TO KALYAN
ULHASNAGAR RLY. STATION
RIVER
O.T. SECTION CAMP 3
RLY. PHATAK
WATER PUMPING MACHINE
TO AMBER
466
467
461
493
475
CHAKI
MATERNITY AS PER M. PLAN
HOS. AS PER MASTER PLAN
VINUS CINEMA
ROAD TO CAMP 4
GOVT. SHOPS
GOVT. SHOPS
SHAMSHAM BHUMI CAMP 4
240
244
288
PIPAL TREE
108
193
211
196
21
20
SHOPS
ROAD TO KURLA
PRABHAT CINEMA
NETAJI HIGH SCHOOL
ROAD TO CAMP 5
ROAD TO DHUON NAKA CAMP 5

✡ ادرش سوکڙي ✡

* تندرستيءَ بابت ڪتاب *

۱- وڏن ڏينهن، شڀ موقعن، جنم دن خواه شادين
لي پنهنجي پيارن مترن کي تندرستيءَ بابت
ڪتاب سوکڙيءَ طور ڏيو.

۲- تندرستيءَ بابت ڪتابن جون گهڻيون ئي ڪاپيون
خريد ڪري عزيزن ۽ دوستن کي ڀيٽ ڪري،
کين تندرستيءَ جو گيان ڏيڻ جي شيوا ڪريو.

۳- سرگواس ٿيل پنهنجي پوڄيه ۽ پيارن مترن جي
يادگيري ۾ تندرستيءَ بابت ڪتابن ڇپائڻ
سان سندن يادگيري امر رکو.

۴- تندرستيءَ بابت ساهتيه پرچار ۾ انسان ذات جي
ڀلائي سمائل سمجهي، پاڻ پڙهو ۽ ٻين کي پڙهايو.

۵- پنهنجي گهر، اسڪول، ڪاليج خواه شهر جي
لئبرريءَ کي تندرستيءَ جي قدرتي علاج بابت
ڪتابن سان سينگاريو.

With Best Compliments From:

SHAMA FIREWORKS INDUSTRIES

Mfg: of Fancy Fireworks Which Beat The Best

Our Brands:- SWAN, SHAMA, BABA Etc.

H.Q. Acharya Kripalani Rd.
P.O. Box 39, Jalgaon (M.S,)
Phone: 193 & 560
Gram: "SHAMA"

B.O. 142 Samuel St.
Bombay 9. (B R)
Phone: 325521
Gram: "PHULJHARI"

پڙهندڙ نسُل . پ ن

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين ” اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻڪَ ”لُڙهندڙ نَسُل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ

ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، ڀُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪَندڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، ياجوڪَڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سڀني وِچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان کڻي ڪمپيوُٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعني e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهَڻ ۽ هِڪَ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نَسل (پَنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهڙي دعوىٰ ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَنَ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بہِ ڪُوڙو آهي.

جهڙيءَ طَرَح وڻن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اهڙيءَ طرح پڙهندڙ نَسُل وارا پَنَ بہ مختَلِف آهن ۽ هوندا. اُهي ساڳئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، بَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بہ ٿي سگهن ٿا. بين لفظن ۾پَنَ ڪا خُصوصيِ ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تي بہ ٿِين. اهڙي حالت ۾ پَنَ پاڻ هِڪَبِئي جي مدد ڪَرڻ جي اُصولَ هيٺ ڏي وَٺُ ڪندا ۽ غيرتجارتي non-commercial رهندا. پَنَن پاران ڪتابن ڪي ڊِجيِٽائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن ڪي ڊِجيِٽائِيز ڪرڻ ڪان پو ٻيو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَنَن سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي کُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ هو وَسَ پٽاندڙ وڏِ کان وَڏِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳِئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪَنهن بہ رُڪاوٽَ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻَ، سمجهہَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو بوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛
ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موتي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالهہَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن؛
گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........

... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،
جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،
جنهن رِڻَ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ-

اِن حسابَ سان اٽڃاٽائي کي پاڻَ تي اِهو سوچي مَڙهڻ تہ ”هاڻي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو“ ناداني‌ءَ جي نشاني آهي.

پَنَ جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪچي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **ڇو، ڇالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشش ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اٽر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ڀاڪي پائي چيو تہ ”منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)